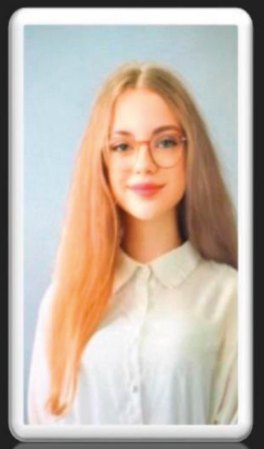

Amina Imeri

Është nxënëse në Shkollën e mesme komunale - Gjimnazi "Kiril Pejçinoviq" në Tetovë, viti i parë. Me shkrime në prozë e poezi ka filluar të merret duke qenë nxënëse në Shkollën fillore të cilat i ka ndarë me ndjeksit e sajë në rrjete të ndryshme sociale. Në publikun më të gjerë është prezantuar për herë të parë në qershor të vitit 2025 me librin e saj të parë me poezi "Bota ime e vogël". Ky është libri i saj i dytë - këtë herë në prozë - me të cilin surprizon lexuesit përmes tematikave të larmishme dhe qasjes së veçantë që trajton në secilën faqe. Bashkëjeton me familjen në fshatin Zhelinë.

Mund ta ndiqni dhe lexoni më shumë nga krijimtaria e saj në rrjetet sociale:

- Instagram: @ne.flete.te.shpirtit
- TikTok (në gjuhën shqipe): @shkrimet.e.amines
- TikTok (në gjuhën angleze): @writtenbyamina0

Amina Imeri- Pse ekziston e keqja

PSE EKZISTON E KEQJA

E MIRA E KEQJA

Për ndjeshmërinë si dhuratë, jo si dobësi

AMINA IMERI

PSE EKZISTON E KEQJA

Amina Imeri

Tetovë
2025

AMINA IMERI
PSE EKZISTON E KEQJA

Botues: Profesionale -Mr dega nr 1
Autor: Amina Imeri
Titulli: Pse ekziston e keqja
Redaktor: Merita Isaki
Recensent: Daim Ilazi dhe Emira Ibishi
Lektor: Merita Isaki
Korektor: Muaxher Haruni
Shtypi: Profesionale -Mr -Tetovë
Ekzemplar: 150

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

821.18(497.7)-93-4

IMERI, Amina
Pse ekziston e keqja / Amina Imeri. - Tetovë : Profesionale-MR dega nr 1, 2025. - 179 стр. ; 21 см

ISBN 978-608-278-001-6

COBISS.MK-ID 67207429

Ky libër është një përpjekje për ta kuptuar të keqen, pa u bërë pjesë e saj.

Një ftesë për të parë ndjeshmërin si forcë, jo si dobësi.

Dhe një përqafim i heshtur për ata që luftojn me errësirën çdo ditë.

Në hijen e së keqes

Ka pyetje që djegin më shumë se zjarri, pyetje që nuk kërkojnë vetëm përgjigje, por edhe guxim për t'u bërë.
-Pse ekziston e keqja?
Një fjalë e thjeshtë, por me peshën e një bote. Një pyetje që lind kur shikon padrejtësinë, kur ndjen dhimbjen, kur sheh se të pafajshmit vuajnë, ndërsa të tjerët ecin pa e kthyer kokën. Nuk ka një vend ku fillon e keqja, Ajo s'ka një fytyrë të vetme. Vesh maska të shumta: tallje, përbuzje, dhunë, heshtje, përjashtim. Nganjëherë nuk thërret me zë të lartë - thjesht qëndron aty, në qoshe, duke parë, duke heshtur, duke lejuar.
Por a është e keqja thjesht mungesa e të mirës? Apo një zgjedhje që dikush e bën? A lind me njeriun? Apo e mëson rrugës, kur shikon, kur dëgjon, kur ndjen që e keqja i jep fuqi më të shpejtë se e mira?
Ka ditë kur duket sikur e keqja fiton. Kur zërat që lëndojnë janë më të fortë se zërat që ngushëllojnë. Kur njerëzit të hedhin tutje, vetëm sepse nuk je si ata. Kur dhimbja nuk ka emër, por ka vend në shpirt. Por brenda asaj errësire, lind një tjetër pyetje: Pse vazhdojmë të besojmë në të mirë? Sepse diku, thellë, e dimë: nëse ekziston e keqja, është pikërisht që të kemi mundësinë të zgjedhim. Nuk do të kishte kuptim drita, nëse s'do ta njihnim kurrë errësirën. Nuk do të kishte vlerë mirëkuptimi, nëse s'do ta kishim provuar përjashtimin, dhe dashuria do të ishte një fjalë e thatë, po të mos e kishim parë urrejtjen.

Çfarë do të ndodhte po të mos ekzistonte e keqja?

Po ta imagjinojmë një botë ku e keqja nuk ekziston, në fillim duket si parajsë. Askush nuk flet keq, askush nuk përjashtohet, askush nuk lëndon. Të gjithë ndihmojnë njëri-tjetrin. Nuk ka lot nga fyerjet, nuk ka trishtim nga padrejtësitë. Por po të rrimë pak më gjatë në këtë botë "perfekte", do të fillojmë të ndjejmë një boshllëk që nuk mund të përshkruhet lehtë. Sepse pa të keqen a do ta njihnim të mirën? Po të mos përjetonim kurrë urrejtjen, a do të kuptonim vërtet se sa e bukur është dashuria?
Po të mos përjashtohej askush, a do të dinim sa e çmuar është përfshirja? Po të mos na lëndonin ndonjëherë, a do ta vlerësonim ndjeshmërinë e atyre që na kuptojnë?
Në një botë pa të keqe, ne nuk do të kishim nevojë për forcë. Sepse asgjë nuk do të na thyente. Por pikërisht sepse e keqja ekziston, ne mësojmë të bëhemi të fortë. Jo për të luftuar me të tjerët, por për të mos humbur vetveten në një botë që shpesh na provon. A do të kishim guxim, nëse nuk do të kishte frikë? A do të kishte mëshirë, nëse askush nuk do të kishte gabuar kurrë?
A do të kishte falje, nëse askush nuk do të na kishte lënduar? Ndoshta e keqja nuk ekziston për të na shkatërruar, por për të na dhënë mundësinë të bëhemi më shumë se thjesht të mirë - të bëhemi njerëzorë.
Sepse kur dikush na lëndon dhe ne zgjedhim të mos kthejmë me të njëjtën monedhë, atëherë kemi bërë diçka që e tejkalon natyrën e keqes. Kemi ndërtuar dritë në një vend ku mund të kishte mbretëruar errësira.
Kështu, ndoshta nuk është pyetja se pse ekziston e keqja, por çfarë bëjmë ne kur ajo shfaqet përballë nesh?

Kur heshtja bëhet bashkëpunëtore

E keqja nuk është gjithmonë e zhurmshme. Nganjëherë ajo ecën me hapa të butë, hyn nëpër klasë, në familje, në rrjete sociale – dhe askush nuk e ndjen menjëherë. Ajo nuk thërret gjithmonë. Ndonjëherë vetëm shikon dhe pret. Kur dikush bullizon një tjetër dhe të tjerët qeshin, madje edhe nëse nuk qeshin por nuk reagojnë - kjo është ajo çasti kur heshtja bëhet armë. Jo armë që të vret trupin, por një tjetër, që të ul ngadalë, pa zhurmë, nga vetja jote. Heshtja e shokëve, heshtja e të rriturve, heshtja e atyre që mund të bënin diçka, por vendosën të mos prishin "rehatinë" - kjo është maska më e rrezikshme e së keqes. Njerëzit thonë: "Nuk ishte puna ime." Po a nuk është puna e gjithkujt të jetë njeri?
Në momentin kur dikush hesht përballë padrejtësisë, ka zgjedhur anën e gabuar - edhe pa thënë asgjë.
Dhe kur një fëmijë qan në heshtje, jo nga fjala që iu tha, por nga mungesa e mbrojtjes atëherë jemi të gjithë fajtorë. Jo vetëm ai që tha fjalën.

E mira që s'bëhet zë

Në çdo zemër njerëzore ka një copë mirësi. Edhe tek ai që ka harruar si të ndiejë. Edhe tek ajo që është lodhur nga jeta. Mirësia është aty - si një flakë e vogël që pret dikë ta fryjë për ta ndezur. Por shumë prej nesh e mbajnë të fshehur. Nga frika, nga turpi, nga lodhja, ose sepse nuk duan të bien në sy. "Unë e di që është gabim," thotë dikush në mendje, "por s'dua të përzihem." "E ndjeva keqardhje," mendon një tjetër, "por nuk mund të bëja gjë." Dhe kështu, e mira rri e ulur, ndërsa e keqja ecën nëpër korridore, sheshe, faqe interneti pa asnjë pengesë. Të jesh i mirë nuk do të thotë vetëm të mos lëndosh. Do të thotë të ndalosh lëndimin kur e sheh. Sepse nëse e mira nuk bëhet zë, ajo humbet. E mira që nuk guxon të flasë, nuk ndryshon botën. Ajo thjesht fshihet në hije duke pritur një tjetër që të ketë më shumë guxim se ne.

Kur fyerja bëhet pasqyrë

Ka fjalë që lënë plagë. Fjalë që duket sikur të qëndrojnë mbi lëkurë, mbi shpirt, si një zhurmë që nuk pushon kurrë.
“Ti nuk vlen.”
“Je qesharake.”
“Askush nuk të do.”
Në fillim, tronditesh. Pastaj dyshon. Pastaj fillon të pyesësh veten: E nëse kanë të drejtë?
Fyerjet janë si pasqyra të shtrembëruara. Ti shikon veten në to, por nuk është ajo që je vërtet. Është ajo që duan të tjerët të shohësh.
Dhe më e rrezikshmja nuk është fyerja vetë, por momenti kur ti fillon ta besosh.
Por e vërteta është ndryshe.
Ata që fyejnë nuk janë më të fortë. Janë më të frikësuar.
Ata nuk të shohin ty – ata shohin frikën e tyre të bërë fjalë. Sepse kush është i sigurt në veten e vet, nuk ka nevojë të ulë të tjerët.
Mos lejo që pasqyrat e të tjerëve të përcaktojnë vlerën tënde.
Ti nuk je mendimi i askujt.
Ti je ajo që zgjedh të jesh – edhe kur të tjerët përpiqen ta thyejnë atë zgjedhje.

E keqja që lind nga frika

Askush nuk lind i keq. Fëmijët nuk vijnë në këtë botë me urrejtje në zemër. Ata e mësojnë. Nga shembujt. Nga frika. Nga plagët që nuk shërohen. Shpesh, e keqja nuk lind nga dëshira për të bërë keq – por nga frika për të mos qenë i dobët. Një fëmijë që tall të tjerët, shpesh është vetë i pasigurt. Një vajzë që përjashton të tjerët, mund të ketë frikë se do të mbetet vetëm po t'i pranojë. Dhe kështu, për të mos u ndjerë viktimë… zgjedhin të bëhen keqësia vetë. E keqja shpesh është thirrja për ndihmë që askush nuk e dëgjon. Ajo fillon me dhimbje të mbajtur brenda, e përfundon me dhimbje të shpërndarë jashtë. Por kjo nuk e justifikon. Nuk e bën më të lehtë. Sepse plagët nuk shërohen duke plagosur të tjerët. Zgjidhja nuk është urrejtja ndaj atyre që na lëndojnë. Zgjidhja është kuptimi: që të thyeri shpesh janë ata që thyejnë. Dhe ndonjëherë, e vetmja mënyrë për të ndalur të keqen… është të mos e kthejmë mbrapsht.

Zemra që bëhet strehë

Ka njerëz që të japin një ndjesi sigurie, edhe pa thënë asgjë. Vetëm me praninë e tyre, ndihesh më i qetë. Më pak vetëm. Më pak i frikësuar. Disa i quajmë "nëna". Por të jesh nënë nuk do të thotë vetëm të lindësh një fëmijë. As të përgatisësh ushqim, të lash rroba apo të ndjekësh detyrat e shtëpisë. Të jesh nënë do të thotë të hapësh zemrën tënde për dikë tjetër. Të jesh e butë kur bota është e ashpër. Të jesh e fortë kur dikush tjetër është i thyer. Një nënë e vërtetë nuk kujdeset vetëm për fëmijët e vet. Ajo sheh më larg. Ajo sheh fëmijën që është i vetëm në oborr, fëmijën që askush nuk e dëgjon, vajzën që trembet të flasë, djalin që s'guxon të qajë. Ajo sheh… dhe nuk e kthen kokën mënjanë. Sepse të jesh nënë nuk është thjesht një rol – është një zgjedhje. Një mënyrë për të jetuar. Ka gra që janë nëna pa pasur fëmijë të vetët. Ka vajza të reja që mbajnë një shpirt nënë brenda vetes – që ngushëllojnë, që mbrojnë, që e ndjejnë dhimbjen e të tjerëve si të tyren. Nganjëherë, një nënë është ajo mësuesja që të dëgjon kur të tjerët të nënvlerësojnë. Ose ajo fqinja që të buzëqesh çdo mëngjes, dhe e bën ditën më të lehtë. Ose ajo shoqe që nuk të lë të rrish vetëm në pushim. Të gjitha këto janë zemra që bëhen strehë. Në një botë ku shpesh ndihemi të padukshëm, një "nënë" është ajo që na thotë pa fjalë: "Unë të shoh. Dhe je i vlefshëm." Por ka edhe ditë kur vetë nënat harrojnë si të jenë të tilla. Ndoshta sepse janë të lodhura. Ndoshta sepse askush nuk u tregoi se edhe ato kanë të drejtë të ndihen të dobëta ndonjëherë. Edhe nënat kanë dhimbje. Edhe ato kanë ditë kur ndihen bosh.

Ndaj, ndoshta duhet të jemi edhe ne “pak nëna” për njëra-tjetrën. Të kujdesemi. Të ngushëllojmë. Të mbrojmë. Të shohim më thellë se sjelljet, më thellë se fjalët – e të kuptojmë se pas çdo njeriu ka një histori që nuk e dimë. Sepse ndonjëherë, e mira fillon pikërisht aty: kur dikush zgjedh të jetë një nënë për dikë që nuk e ka. Dhe mbase bota do të bëhej më e butë… nëse secili nga ne do të zgjidhte të bëhej një strehë për dikë tjetër.

Të ndjesh në një botë që nuk dëgjon

(Për ndjeshmërinë si dhuratë, jo si dobësi)

Ka njerëz që i ndiejnë gjërat më thellë se të tjerët.
I vërejnë detajet që shumica nuk i sheh - një shikim i mërzitur, një zë që dridhet, një mesazh që s'është shkruar, por ndihet. Ata nuk i dëgjojnë thjesht fjalët - ata ndiejnë çfarë fshihet pas tyre. Janë ata që i merr malli për dikë edhe pse s'e kanë takuar kurrë vërtet. Që qajnë nga një film, një poezi, një kujtim. Ata që ndihen fajtorë edhe kur nuk kanë bërë asgjë keq. Ata që përpiqen të bëjnë të lumtur të gjithë të tjerët… edhe kur vetë ndihen bosh. Shpesh, bota nuk i kupton këta njerëz. I quajnë "të ndjeshëm", si të ishte një mangësi. "Mos u mërzit për gjëra të vogla," u thonë. "Je shumë dramatik." "E ke tepruar." Dhe ngadalë, ata fillojnë të mbyllen. Fillojnë të shtiren sikur nuk u intereson. Të buzëqeshin kur janë të lënduar. Të tallen me veten, që të mos e bëjnë askënd tjetër të ndihet në faj. Sepse ndjeshmëria… dhemb. Dhemb kur shikon një shok që përjashtohet dhe askush nuk flet. Dhemb kur dëgjon dikë të qajë në banjë dhe nuk di si ta ndihmosh. Dhemb kur je në një dhomë plot njerëz, por askush nuk të sheh vërtet.
Por ajo që shumë nuk kuptojnë, është se ndjeshmëria është një dhuratë. Jo një dobësi. Të jesh i ndjeshëm do të thotë të kesh një zemër që nuk ka ngrirë, edhe pse ka kaluar stuhi. Të kesh sy që shohin përtej sipërfaqes. Të kesh aftësinë të prekshe zemrën e dikujt tjetër – vetëm me një përqafim, një mesazh, një praninë tënde. Ndonjëherë, ndjeshmëria është ajo që të bën ta ndalosh dikë që po largohet me kokën ulur dhe t'i thuash: "Hej, a je mirë?" Është ajo që të bën të kërkosh falje edhe kur

ndoshta nuk ke faj – vetëm sepse nuk do që dikush të flejë me zemër të rënduar. Në një botë që bërtet, të ndjesh është një formë e heshtur trimërie. Sepse është më e lehtë të bëhesh indiferent sesa i ndjeshëm. Më e lehtë të mbyllësh sytë, sesa të duash njerëzit me gjithë dhimbjen që sjell kjo. Më e lehtë të të mos interesojë. Por të ndjesh dhe të mos e humbësh dashurinë për botën, kjo është vërtet një forcë që pak njerëz e kanë. Kështu që, nëse ti je një nga ata njerëz që e ndien gjithçka më shumë, mos e quaj veten të dobët. Ti je ajo që shumë të tjerë duan të ishin, por nuk guxojnë. Sepse ti guxon të ndjesh. Guxon të kuptosh. Guxon të kujdesesh.
Dhe kjo botë, sa herë errësohet… nuk ndriçohet nga ata që bërtasin më fort. Por nga ata që ndihen më thellë. Dhe që, pavarësisht gjithçkaje, nuk heqin dorë nga butësia.

Kur të thonë “nuk mundesh”

Ka fjalë që nuk tingëllojnë si fyerje, por të nguliten thellë:
“Nuk mundesh.”
“S’je e zonja për këtë.”
“Nuk është për ty.”
“Është shumë e vështirë.”
“Njerëzit si ti nuk arrijnë larg.”
E thonë si këshillë, e thonë si “realitet”.
Por në të vërtetë, ajo që po të thonë është: mos ëndërro shumë. Mos beso shumë. Mos guxo.
E vërteta është që shumica nuk të shohin për atë që mund të bëhesh. Të shohin vetëm për atë që je sot. Dhe kjo është padrejtësia më e heshtur – të të gjykojnë jo nga përpjekjet e tua, por nga pritshmëritë e tyre të vogla.
Ka njerëz që të shikojnë në sy dhe shohin vetëm kufij, jo mundësi. Dhe kur e dëgjon shumë herë, ndonjëherë fillon ta besosh. Por nëse ndalon këtu, atëherë ke lënë që zëri i tyre të bëhet zëri yt. Dhe kjo është humbja më e madhe. Sepse ti mundesh. Jo sepse është e lehtë. Por sepse ke brenda vetes diçka që ata nuk e shohin. Mund të jetë këmbëngulja. Mund të jetë zemra. Mund të jetë një arsye e vogël që vetëm ti e di, por që të mban në këmbë.
Ti nuk ke ardhur në këtë botë për t’ua plotësuar të tjerëve pritshmëritë e ulëta. Ke ardhur për të ndërtuar një rrugë që s’ka emër, një rrugë që do ta quajnë “e pamundur”… derisa ta bësh. Dhe po, ndoshta do të dështosh disa herë. Ndoshta do të qash. Do të jesh gati të dorëzohesh. Por nëse e mbledh veten sërish – atëherë ti ke fituar më shumë se sa çdo sukses i shpejtë: ke fituar veten tënde.

Kështu që herën tjetër kur të të thonë “nuk mundesh”, mos u zemëro. Buzëqesh. Dhe në heshtje mendo: “Shiko si do ta bëj.” Sepse nuk është fyerja më e madhe të të thonë që s’mundesh. Fyerja më e madhe është ta besosh.

Perfeksioni?

(Përsosshmëria jemi ne, njerëzit)

Na kanë mësuar që perfeksioni është diçka e pakapshme. Një majë që nuk arrin kurrë. Një pamje e pastër, pa gabime, pa rrudha, pa njolla. Një jetë ku gjithçka shkon sipas planit, ku nuk ka dhimbje, ku asgjë nuk thyhet, ku asgjë nuk shkon keq. Dhe për vite të tëra, shumë prej nesh janë përpjekur ta arrijnë këtë iluzion… duke harruar veten. Por ç'është vërtet perfeksioni? A është ai buzëqeshja e shtrënguar që mbulon lodhjen? Notat e larta që fshijnë netët pa gjumë? Një jetë "e rregullt" nga jashtë, por e zbrazët brenda? Jo. Perfeksioni nuk është mungesa e gabimeve. Nuk është të mos lëndosh askënd, të mos humbasësh kurrë, të jesh gjithmonë i/e fortë. Perfeksioni është pikërisht ajo që na bën njerëz: të gabojmë, të vuajmë, të ndalemi, të ngrihemi… të ZGJEDHIM. Është momenti kur rrëzohesh, dhe ndonëse mund të qëndroje aty – vendos të ngrihesh.
Kur ke mundësinë të kthehesh me të njëjtën monedhë, por në vend të kësaj, zgjedh të falësh. Kur je mërzitur me botën, por zgjedh të përqafosh dikë. Kur je lënduar aq shumë, sa do të ishte më e lehtë të bëheshe i ftohtë – por ti prapë vendos të ndjesh.
Kjo është përsosmëria. Jo një shkëlqim i pakalueshëm, por një dritë që rri ndezur brenda një zemre të mbushur me plasaritje. Ne nuk bëhemi të mirë sepse jemi të përsosur. Bëhemi të mirë sepse kemi qenë edhe të thyer. Sepse kemi parë anën tjetër, e ndoshta edhe jemi bërë ajo anë - ndonjëherë me vetëdije, ndonjëherë nga lodhja, ndonjëherë nga frika.

Kemi qenë ndonjëherë ata që lëndojnë. Ata që nuk dëgjojnë. Ata që heshtin, edhe kur duhet të flasim.
Dhe kjo… kjo nuk na bën të padenjë. Na bën realë.
Sepse njeriu nuk lind me dritë të plotë. Ai mëson të ndriçojë, pak nga pak, duke kaluar përmes errësirës.
Duke gabuar. Duke humbur. Duke e gjetur sërish veten në copa, dhe duke mësuar si ta dojë këtë veten – me gjithçka që ka qenë dhe është. Në një botë që kërkon nga ne të jemi "më shumë", "më mirë", "më perfekt", është një akt revolucioni të thuash: "Unë mjaftoj ashtu siç jam." Me gabimet, me gabimet e përsëritura. Me plagët. Me historitë që nuk do t'i tregoj kurrë askujt. Me ditët kur nuk mundem të ngrihem nga shtrati. Me netët kur ndiej se e keqja më ka lodhur më shumë sesa e mira më ka shëruar. Edhe në ato ditë… unë jam njeri. Dhe kjo, vetëm kjo, është përsosmëria. Kur sheh dikë që buzëqesh, pa e ditur se brenda ka luftuar beteja që ti s'mund t'i imagjinosh – ajo është bukuri njerëzore.
Kur dikush që ka qenë i lënduar, zgjedh të jetë ngushëllim për të tjerët – ajo është madhështi.
Kur ti, pas gjithë çka ke përjetuar, pas gjithë zhgënjimeve, prapë zgjedh të besosh te njerëzit… kjo është heroizëm. Perfeksioni nuk është mungesa e të metave. Është kur, përkundër tyre, ti ende zgjedh dashurinë. Zgjedh të besosh. Zgjedh të japësh.
Pra, në fund të ditës, ndoshta nuk jemi krijuar për të qenë të "përsosur" siç e përkufizon bota. Jemi krijuar për të qenë të vërtetë.
Të ndjeshëm.
Të thellë.
Të papërsosur dhe prapë të denjë për dashuri.
Perfeksioni… jemi ne.

Kur qajmë për dikë që s’e njohim, vetëm sepse e ndjejmë dhimbjen e tij. Kur qeshim me gjithë shpirt, edhe kur brenda jemi të lodhur. Kur kërkojmë falje, edhe kur është e vështirë. Kur zgjedhim të jemi të mirë, jo sepse duhet - por sepse kjo është ajo që jemi.
Ne jemi drita që mësoi si të ndizet, jo sepse nuk pati errësirë - por sepse pati shumë… dhe zgjodhi të mos dorëzohej.Kjo është përsosmëria njerëzore.
Dhe është më e bukura që ekziston.

Vetëbesimi që ndërton, jo ai që rrënon

(Për Ibadeten, Lindën, dhe ata që janë dritë,
jo vetëm për vete)

Vetëbesimi është një dhuratë e çmuar. Është ajo ndjesia e brendshme që të thotë: "Unë mundem." Është zëri që të ndihmon të ngrihesh pas çdo rënieje. Të ecësh në një botë plot zhurmë, pa pasur nevojë të bërtasësh për të provuar veten. Të qëndrosh i/e fortë, pa pasur nevojë të ulësh të tjerët. Por jo gjithmonë vetëbesimi është i njëjtë. Ka vetëbesim që shëron, dhe ka vetëbesim që lëndon. Ka njerëz që e përdorin për të ndriçuar veten dhe të tjerët. Dhe ka të tillë që, nga frika të mos shuhen, përpiqen të shuajnë dritën e të gjithëve rreth tyre.
Kam njohur vetëbesimin që është butësi, si tek motra ime, Ibadetja. Ajo nuk ka nevojë të tregojë me zë të lartë sa vlen, sepse çdo gjest i saj flet për të. Është e sigurt në veten e saj, por kurrë nuk të bën të ndihesh më pak. Është aq e sjellshme, sa edhe vetë fjalët e saj duken si përqafime. Ajo e ka kuptuar një të vërtetë të madhe: nuk duhet të jesh i ashpër për të qenë i fortë. Kam parë edhe vetëbesimin që është dritë, si tek mësuesja ime, Linda. Me praninë e saj mbushet një dhomë. Nuk është thjesht energjia që ajo ka, por mënyra si e ndan me të tjerët. Ajo të jep ndjesinë që çdo njeri ka vlerë. Që edhe nëse ke dyshime për veten, ajo beson në ty… derisa ta bësh edhe ti. Ky është vetëbesimi që ndërton botë më të mira.
Por kam parë edhe një tjetër lloj vetëbesimi, atë që vishet me arrogancë. Që ecën me hundën përpjetë, që përqesh, që përjashton. Njerëz që besojnë në veten e tyre, por vetëm nëse t'i ndihesh më pak. Që e shohin forcën si pushtet, jo si përgjegjësi. Që mendojnë se vetëbesimi do

të thotë të jesh gjithmonë i pari, edhe nëse për këtë dikush tjetër duhet të ndiejë se nuk vlen.
Ky nuk është vetëbesim. Ky është frikë e veshur me krenari. Sepse vetëbesimi i vërtetë nuk ka frikë nga drita e të tjerëve. Ai nuk krahasohet, nuk sulmon, nuk përbuz. Ai nuk ndërtohet mbi rrëzimin e të tjerëve. Vetëbesimi i vërtetë është i qetë. Është ai që sheh përreth dhe thotë: "Unë e di kush jam. Dhe s'më duhet të jem si askush tjetër për ta provuar këtë." Dhe është ky vetëbesim që kemi nevojë ta rrisim. Ai që është i sigurt, por edhe i sjellshëm. Ai që beson në vete, por ngre edhe të tjerët. Ai që nuk ka frikë të thotë: "Bravo" edhe dikujt tjetër. Ai që pranon që nuk ka gjithmonë të drejtë. Dhe ai që nuk ka turp të kërkojë ndihmë, kur i nevojitet. Në fund të ditës, nuk është vetëbesimi ai që bën dallimin, por mënyra si e përdorim atë. Disa e përdorin si strehë. Disa, si armë. Disa, si dritë për të tjerët. Dhe disa, thjesht për të mbrojtur veten nga një botë që shpesh i ka thënë: "S'të mjafton kush je." Por kur sheh dikë që është i/e fortë, pa qenë kurrë i ashpër, i/e sigurt pa qenë kurrë mendjemadh, i/e suksesshme pa e harruar kurrë përulësinë, dije se ke përpara një njeri që ka ndërtuar vetëbesimin mbi dashurinë, jo mbi frikën.
Dhe njerëz të tillë… janë pasuri për këtë botë.
Prandaj, nëse edhe ti ke vetëbesim, mbaje fort. Por kujto: forca jote më e madhe është kur me atë vetëbesim, bën që edhe të tjerët të ndihen më të vlefshëm.
Kjo është fuqia që ndërton. Dhe njerëz si Ibadetja… si mësuesja Linda… janë kujtesa e gjallë që vetëbesimi i vërtetë nuk bërtet. Ai ndriçon.

Inteligjenca artificiale dhe rreziku i humbjes së njerëzores

Njeriu gjithmonë ka kërkuar të thjeshtojë jetën, ta bëjë më të lehtë, më të sigurt, më të menaxhueshme. Nga shpikja e rrotës, deri tek kompjuteri dhe më tej tek inteligjenca artificiale, gjithçka ka qenë përpjekje për ta mbajtur botën nën kontroll. Por në këtë rrugëtim drejt përsosjes, a ka rrezik që të humbasim veten? A po i afrohemi një pike ku e keqja nuk është më armiku i jashtëm, por një pasojë e heshtur e harresës sonë ndaj asaj që na bën njerëzorë? Në fillim teknologjia ishte mjet. Ne i komandonim pajisjet, i përdornim për të llogaritur, për të shkruar më shpejt, për të komunikuar. Sot, gjithnjë e më shpesh, pajisjet na udhëheqin, na njoftojnë, na sugjerojnë, madje dhe na mësojnë si të ndiejmë. Një fëmijë mëson fjalët e para nga një tablet. Një adoleshent flet më shumë me një ekran sesa me prindërit. Një i rritur kërkon ndjesi, pëlqime dhe pranime në rrjete sociale, jo më në përqafime reale.
Dhe ndërkohë që gjithçka zhvillohet me një ritëm marramendës, ndërgjegjja njerëzore zë vend gjithnjë e më pak në këtë garë. Ajo që quhet "inteligjencë artificiale" nuk është më një fantazi e largët, është realitet. Ajo shkruan për ne, flet për ne, përkthen, mendon dhe vendos. Dhe po aq sa na lehtëson jetën, na merr hapësirën për të qenë plotësisht njerëz: të gabojmë, të dyshojmë, të pyesim me zemër, të prekim, të kemi nevojë për njëri-tjetrin. Në vend të pyetjes "Si je?" ne dërgojmë një emoji. Në vend të një vizite, një video-thirrje. Dhe ndonjëherë, edhe për gjërat më intime, më njerëzore, kërkojmë këshilla nga makina, jo nga një

njeri. Kjo nuk është vetëm lehtësi, është një shkëputje e thellë emocionale, një zbehje e lidhjes që duhet të kemi me vetë qenien tonë. Nuk është e keqja vetë inteligjenca artificiale. Jo. E keqja qëndron te mënyra si ne e përdorim atë për të zëvendësuar atë që nuk duhet zëvendësuar kurrë: dashurinë, kujdesin, marrëdhëniet, praninë fizike, shikimin në sy. Teknologjia, kur është mjet, është ndihmë. Por kur bëhet qëllim, kur bëhet filtri përmes të cilit shohim botën, atëherë ajo mund të kthehet në një formë të re të së keqes, një e keqe pa fytyrë, por me ndikim të thellë, që zhduk gradualisht të gjitha lidhjet që dikur na mbanin bashkë si qenie njerëzore.
Kur në shtëpi ulemi rreth një tavoline, dhe secili ka sytë në telefon, kemi ndarë një tryezë, por jo një moment. Kur një nënë nuk dëgjon fëmijën sepse është në TikTok, dhe një fëmijë nuk pyet më gjyshen sepse ka Siri-n, atëherë e keqja nuk është më teorike, është bërë përditshmëri. Po humbasim gjuhën e shpirtit. Po harrojmë të themi "Më fal" dhe "Të dua" me zë. Po e zëvendësojmë heshtjen shpirtërore me zhurmën digjitale. Po bëhemi shikues të jetës, por jo pjesëmarrës të saj. Nëse një ditë teknologjia na njeh më mirë se familja, nëse një ditë një makinë vendos më mirë se një njeri për fatin e një tjetri, atëherë nuk do jetë çudi nëse njeriu do të ndiejë se ka humbur vendin e vet në këtë botë. Dhe jo sepse dikush ia mori me forcë, por sepse vetë ai e la të boshatiset ngadalë. Ky nuk është një kapitull për të trembur. Është një thirrje për të zgjuar vëmendjen. Inteligjenca artificiale është një pasqyrë e gjenisë sonë. Por ajo nuk duhet të bëhet zëvendësim i ndërgjegjes sonë. Ajo duhet të mbetet mjet, kurrë drejtues.

Sepse nëse e lejojmë veten të udhëhiqemi nga algoritme, të na udhëheqin statistikat dhe jo zemra, të na mësojë një program dhe jo një njeri, atëherë e keqja nuk do vijë nga ndonjë armik i jashtëm, por nga një boshllëk i brendshëm që nuk do dijmë më si ta mbushim.

Fjalët që mungojnë

Njerëzit nuk pushojnë së foluri. Por me kohën, kanë filluar të harrojnë si të flasin me shpirt.
Fjalët janë ende aty. Bisedat, mesazhet, takimet - nuk mungojnë. Por diçka mungon. Diçka thelbësore.
E padukshme. E pazëvendësueshme.
Ato fjalë që nuk kërkojnë asgjë tjetër përveçse një dorë të mbajtur, një zemër të ndjerë, një sy që sheh përtej formës. Fjalët që nuk janë thjesht pjesë e gjuhës, por pjesë e dashurisë. Ato janë zhdukur. Dalëngadalë. Pa zhurmë. Si një dritë që fiket ngadalë, derisa nuk e vë re më errësirën. “Si je?”- dikur një pyetje që mbante mbi vete gjithë kujdesin e një shpirti që donte të dëgjonte. Tani, nëse thuhet, thuhet për zakon. Dhe nëse nuk thuhet, askush nuk e ndien më si mungesë.
“Si e ke zemrën?” - dikur një mënyrë për të hyrë butësisht në brendësinë e tjetrit. Tani duket si pyetje e çuditshme. E ngarkuar. E sikletshme. Është e çuditshme si fjalët më të natyrshme janë bërë më të rrallat. Jo sepse nuk kemi kohë. Por sepse kemi harruar që ndjeshmëria nuk është luks. Është nevojë. Është lidhje. Është njerëzi. Nuk pyetim më njëri-tjetrin pa arsye. Nuk trokasim më në derën e dikujt, pa pasur ndonjë punë. Nuk dërgojmë më një mesazh, veç për të thënë: “E mendova fytyrën tënde sot. A je mirë?” Tani, gjithçka ka një arsye. Një qëllim. Një interes. Dhe kur ky interes nuk ekziston, komunikimi shuhet. Është bërë e zakonshme të flasësh me dikë dhe të ndiesh bosh. Jo sepse ai nuk përgjigjet. Por sepse nuk dëgjon. Ai nuk është aty për ty. Është aty për atë që i duhet. Dhe sapo ta marrë, largohet. Dhe ti, mbetesh me ndjenjën se ishe më shumë funksion, sesa

njeri. Janë zbehur ndjenjat që nuk mateshin. Gjërat që thuheshin veç për ta ndjerë njëri-tjetrin. Për të qenë aty, pa asnjë domosdoshmëri. Pa ndonjë hall, pa ndonjë kërkesë. Dikur, njerëzit dinin të flisnin pa ngut. Pa qëllim. Pa plan. Thjesht sepse donin të ndanin një copë kohë, një frymë, një heshtje me dikë tjetër.
Dikur, fjala "si kalove ditën?" nuk ishte hyrje. Ishte qëllim. Ishte ftesë për të ndarë botë të vogla që askush tjetër nuk i shihte. Tani ajo është thjesht formalitet - nëse thuhet fare. Dhe mungesa e këtyre fjalëve nuk është vetëm heshtje. Është një ftohtësi që nuk bërtet, por që gërryen ngadalë shpirtin. Është një boshllëk që nuk mund të mbushet me fjalë të mëdha. Sepse shpesh janë fjalët e vogla ato që mbajnë gjithçka në këmbë.
Fjalët që mungojnë nuk janë thjesht fjali. Janë përkujdesje. Janë ndjesi. Janë dritaret e vogla që hapim për të lejuar dikë të hyjë në brendësinë tonë.
Por kur nuk i themi më… ngadalë i mbyllim ato dritare. Dhe me kalimin e kohës, nuk mbetet më shumë për të ndarë, përveç nevojave. Përveç funksioneve. Përveç një fjalimi të thatë që s'ka ngjyrë, s'ka ndjenjë, s'ka prani. Po, njerëzit janë ende këtu. Flasin ende. Por shpesh nuk ndihen. Nuk ndëgjojnë. Nuk i përfshijnë më fjalët me zemrën. Dhe kjo është humbja më e madhe: të kesh gjithçka për të thënë, por askush që e thotë me shpirt. Ose askush që dëgjon me zemër. Kemi harruar që pyetjet e vogla janë portat për të hyrë në shpirtin e dikujt. "A e ke mendjen diku tjetër?" "Si po ndihesh vërtet?" "A ka diçka që nuk po thua?" Këto nuk kërkojnë kohë. Kërkojnë prani. Vëmendje. Kujdes.
Dhe tani, në këtë kohë ku çdo gjë lëviz shpejt, ku çdo gjë matet në efikasitet, është bërë luks të ndalosh dhe të

thuash: “Unë jam këtu për ty. Jo për një përgjigje. Jo për një zgjidhje. Vetëm për ty.” Në fund, nuk është se nuk dimë më të flasim. Por kemi harruar si të ndjejmë përmes fjalëve. Dhe ndoshta një ditë, do të kujtojmë. Do të kujtojmë se sa shumë vlen të pyesësh dikë “si je?”- jo me gojë, por me shpirt. Dhe do të shohim se në një botë që po bëhet gjithnjë e më e ftohtë, ngrohtësia më e madhe është pikërisht aty: në fjalët që nuk kërkojnë asgjë… përveçse të jesh njeri.

Zëri i Heshtur dhe Dera e Hapur

Ndonjëherë, njeriu nuk ka nevojë të jetë fizikisht i heshtur për të mos pasur zë. Ka momente në jetë kur ndihesh si i zhveshur nga forca për të folur, për të shprehur veten, për të thënë: “Ja ku jam, më dëgjoni.” Është ajo ndjesia kur diçka e padukshme, por e fuqishme, të tret nga brenda, sikur çdo ditë një grimcë e shpirtit tënd zhduket në heshtje. Në një botë ku duket sikur gjithçka varet nga përshtypjet që lëmë, shpesh përpiqemi t’u bëjmë përshtypje njerëzve të gabuar. Lodhemi, rraskapitemi, zbrazemi duke u munduar të kuptohemi nga ata që as nuk na shohin vërtet. Dhe kur lodhja kthehet në boshësi, pyesim veten: A ekziston vërtet e keqja? Po, ekziston. Dhe ndonjëherë është më afër se ç’mund të mendojmë. E keqja nuk është gjithmonë një akt i hapur, ndonjëherë ajo vishet me sjellje të ëmbla, me fjalë të bukura, me premtime të zbukuruara. Kur zhgënjimi kthehet në zakon, kur njerëzit që mendonim se ishin dritë tregohen si hije, thyerja bëhet pjesë e përditshmërisë. Por, edhe në këtë errësirë, lind një çudi: ndonjëherë, dikush kujdeset. Tregon interes. Dhe ne, të mësuar me zhgënjimin, nuk dimë ç’të bëjmë me këtë dashamirësi të papritur. E dyshojmë. Mendojmë: “Mos vallë është një tjetër maskë? Një tjetër zhgënjim që po vjen?” Megjithatë, thellë brenda vetes, një zë i brishtë - ndoshta ai që mendonim se e kishim humbur - na kujton se jo të gjithë janë të njëjtë. Se edhe pse e keqja ekziston, ekziston edhe e mira. Por ne shpesh i mbyllim sytë përballë saj, i mbyllim derën atyre që ndoshta duan vetëm të japin dashuri, sepse frika nga dhimbja na ka bërë të dyshojmë edhe tek më e pastra ndjenjë.

Nuk ka turp më të madh se të heqësh dorë nga shpresa, nga mundësia e të bukurës. Prandaj, edhe kur nuk jemi të sigurt në vetvete, edhe kur nuk e dimë nëse po bëjmë gjënë e duhur, ndonjë prej nesh zgjedh të mbajë derën hapur. Për njerëzit e mirë, por edhe për ata që bota i quan të këqinj. Sepse ndoshta, edhe ata kanë një histori për të treguar. Një plagë për të ndarë. Një arsye përse janë bërë ashtu siç janë. Të mbash derën hapur kërkon forcë. Kërkon dhembshuri. Kërkon të dish të dëgjosh, jo vetëm zërat e tjerëve, por edhe zërin tënd të brendshëm që, ndonëse i heshtur, është i gjallë. Dhe është aty për të të kujtuar se ndonjëherë, edhe nga vetë errësira lind një dritë që ndriçon më shumë se çdo diell.

“Çfarë do të thonë njerëzit”

(Një fjali që më mëson të hesht)

Ndonjëherë më duket sikur kjo fjali është ngulitur thellë në çdo gjë që na rrethon. E dëgjoj në shtëpi, në lagje, në shkollë, në fjalët e të rriturve dhe në heshtjen e prindërve. “Çfarë do të thonë njerëzit?”- sikur gjithçka që bëjmë ne si të rinj nuk vlen më shumë se zëri i të tjerëve. E ndjej sikur është bërë si një rregull i pashkruar që vendos se çfarë është e pranueshme dhe çfarë jo, edhe kur nuk është aspak e drejtë.Unë jam pesëmbëdhjetë vjeçe. Një adoleshente në një moshë ku ndoshta shumica do të thoshin se “je ende fëmijë”, por brenda vetes, unë e ndjej që po rritem. E ndjej që çdo ditë më mëson diçka, që çdo ndjesi, çdo mendim i ri, është pjesë e kësaj periudhe që për mua s’është vetëm “adoleshencë”, por një udhëtim i ngadaltë dhe i thellë drejt vetes. Nuk jam perfekte. Por as nuk dua të jem. Nuk dua të jetoj për të tjerët. Dua të jetoj për veten time, të zgjedh me zemër, me mendje, me ndërgjegje. Shpesh dëgjoj sesi njerëzit komentojnë për vajzat e tjera: “Ajo është e dalur vetëm se ka shkruar me atë djalin.”, “Ka filluar të ndryshojë, nuk është më si më parë.”, “Ka rënë në dashuri - e shkreta do përfundojë keq.” Por kush jemi ne që të vendosim kush është “vajzë e mirë” dhe kush jo? Dhe kush na mësoi që të kemi frikë nga gabimi më shumë sesa nga moskuptimi? Unë personalisht s’kam shkruar asnjëherë me djem. Jo sepse kam frikë, por sepse e ndjej që ende jam e vogël për këtë gjë. Nuk më tërheq. Nuk më duhet. Nuk më bën të ndihem më “e rritur” fakti që flas me djem. Dhe, më e rëndësishmja, kam pasur fatin të rritem në një shtëpi që më ka treguar qartë çfarë është

e mirë dhe çfarë është e keqe – pa më frikësuar, pa më shtrënguar, por duke më respektuar si njeri që po formohet. Në shtëpinë time nuk më kanë thënë: "Mos e bëj këtë se do të flasin njerëzit." Jo. Më kanë thënë: "Mos e bëj këtë sepse nuk është e mirë për ty. Sepse nuk të shërben. Sepse nuk është vlera jote." Dhe kjo bën gjithë ndryshimin. Nuk më është imponuar ideja e turpit si mënyrë për të më mbajtur "në rregull". Por më është dhënë drita për të kuptuar vetë pse diçka është ose jo rruga ime. Dhe për këtë jam mirënjohëse. Por jo të gjithë kanë këtë fat. Kam shoqe që s'mund të shprehen siç janë, sepse në shtëpi përballen vetëm me urdhra dhe frikë. Kam parë vajza që e kanë humbur veten vetëm sepse askush s'iu ka folur me dashuri. Askush nuk i ka pyetur: "Si je me të vërtetë?" Po kështu, kam parë edhe djem të moshës sime që përballen me një presion të çuditshëm për të qenë "të fortë", për të mos treguar ndjenja, për të qenë si gjithë të tjerët. Një djalë që nuk pi cigare, që nuk bën si "gangster", shpesh tallet. Dhe për të mos mbetur vetëm, ai shpesh vepron siç nuk është. Dhe kur nis të bjerë, kur nis të bëjë gabime, shoqëria nuk e kupton. Vetëm e gjykon. E prindërit, shpesh, heshtin. E thonë fjalinë që më dhemb më shumë: "Nuk e dimë se si doli kështu…" Por a e kanë pyetur ndonjëherë veten: "A mos vallë doli kështu sepse nuk e dëgjuam kur kishte nevojë për ne? Sepse i dhamë më shumë frikë sesa dashuri?"
E vërteta është që ne të rinjtë nuk lindim me njohuri. Ne jemi si copa të bardha letre që mbushen çdo ditë. E nëse rreth nesh ka vetëm gjykime dhe urrejtje, atëherë edhe fjalët që shkruhen mbi ne do jenë të hidhura.
Unë nuk dua të rritem me frikë. Dua të rritem me mirëkuptim. Dua të kem të drejtën të mësoj, të gaboj, të

kërkoj ndihmë pa u ndjerë e turpëruar. Dua që prindërit e mi, mësuesit, të rriturit që më rrethojnë, të mos shqetësohen aq shumë për atë që thotë bota, por për atë që ndodh në shpirtin tim. Sepse bota gjithmonë ka diçka për të thënë. Edhe kur je e mirë, edhe kur je e qetë, edhe kur s'bën asgjë. Do të të gjykojnë për buzëqeshjen, për mënyrën si ecën, për fjalët që nuk i ke thënë. Dhe nëse unë rri gjithmonë duke menduar çfarë do të thonë njerëzit, atëherë s'do kem kohë të mendoj çfarë dua unë në të vërtetë. Unë dua të jem njeri. Me mendime, ndjenja, gabime, ëndrra. Jo një kukull e krijuar për të kënaqur syrin e të tjerëve. Dua të jem unë. Edhe nëse kjo do të thotë të mos jem perfekte. Edhe nëse kjo do të thotë të mësoj rrugës. Edhe nëse kjo do të thotë të mos i pëlqej gjithmonë të gjithëve. Unë kam zgjedhur të jem vajzë e qetë, e respektueshme, me vlera. Jo sepse dikush më ka detyruar, por sepse kam mësuar vlerën e të qenit kështu. Dhe kjo nuk më bën më të mirë se të tjerët. Thjesht më bën mirënjohëse që kam pasur mbështetje, udhëzim, dashuri. E kam pasur dikë që më ka treguar rrugën pa më dhunuar emocionalisht. Dhe kjo është ajo që i duhet çdo adoleshenti – jo frikë, por udhëheqje.
Të lutem, në vend që të pyesni gjithmonë çfarë do të thonë njerëzit, pyesni: Çfarë njeriu po bëhet fëmija im? Si ndihet në të vërtetë? A po rritet me siguri, me besim, me drejtësi? Sepse në fund, njerëzit flasin për një ditë, për një javë… por njeriu që po rritet përballë jush do të jetojë gjithë jetën me pasojat e atyre që nuk patët guxim t'ia thoni me dashuri.

Aroma pas shiut

Ka disa njerëz që, edhe kur i ka përplasur jeta fort, sërish ecin me hapa të butë. Nuk bëjnë zhurmë. Nuk kërkojnë fajtorë. Nuk shfaqin dhimbjen me bujë. Por, në mënyrën më të heshtur dhe më të bukur, mbeten dritë. Janë ata njerëz që kanë parë furtuna. Që kanë qarë në heshtje, jo se s'kishin kush t'u qëndronte pranë, por sepse nuk donin të rëndonin ata që i donin. Që kanë zgjedhur të mos e kthejnë dhimbjen në mure, por në ura. Që e kanë pastruar shpirtin, siç pastron shiu rrugët e pluhurosura, dhe kanë vazhduar përpara me një buzëqeshje që nuk kërkon të tregojë forcë, por të falë qetësi. Ata janë si aroma pas shiut, ajo ndjesi e papërshkrueshme që vjen kur gjithçka është larë, kur ajri ndjehet më i lehtë, kur toka merr frymë sërish. Kur ndjen që dielli nuk është zhdukur, thjesht ishte fshehur për pak. Dhe tani është rikthyer, si për të të thënë: "Jam ende këtu. Dhe ti gjithmonë ia del." Edhe unë, edhe pse adoleshente, kam zgjedhur të jem pjesë e kësaj drite. Ndoshta ende nuk e kam parë të gjithë botën "jashtë", por e kam parë mirë atë që kam brenda. Dhe përpiqem çdo ditë ta ruaj. Të mos më ndryshojë. Të mos më bëjë më e ftohtë. Sepse unë dua të jem ajo vajza që buzëqesh edhe kur vetë nuk ka ditë të lehtë, që buzëqesh kur sheh dikë të hutuar në rrugë, që ndalon të flasë me fëmijët sepse ata nuk të gjykojnë, ata ndiejnë. Jam me fat, e di. Kam një familje që më do shumë, që më kupton, që shqetësohet sa herë më sheh të mërzitur. Ata e ndiejnë gjithçka, edhe kur unë nuk them asgjë. Dhe ndoshta pikërisht për këtë, ndonjëherë hesht. Jo se nuk dua t'u flas, por sepse nuk dua t'i lëndoj. Dua ta mbroj dashurinë e tyre nga

trishtimi im. Dhe kështu, i tregoj se jam mirë, edhe kur zemra ime është ende duke kërkuar dritën pas një shiu të vogël. Ka njerëz që të shohin përtej heshtjes. Që të japin hapësirë të jesh vetja, pa të pyetur pse je kështu. Një prej atyre njerëzve ishte mësuesi im, Ali Osmani.
Ai më dha fizik dhe kimi për dy vite, por në të vërtetë, më mësoi shumë më tepër. Pa e ditur ndoshta, ai arriti të depërtojë në botën time të brendshme. Më bëri të ndihesha e kuptuar. Më la të flisja për gjëra që nuk i kisha ndarë më parë. Më lejoi të qaja, pa më bërë të ndihesha e dobët. Ai ishte si një psikolog i heshtur që thjeshtë ishte aty, dhe prania e tij mjaftonte. Tani që mbarova shkollën fillore dhe rrugët tona ndahen, e ndjej mungesën e asaj qetësie që ai krijonte. Por nuk ndihem e pikëlluar. Ndihem mirënjohëse. Sepse ka njerëz që edhe kur largohen, lënë pas dritë që nuk fiket. Në një botë që shpesh të mëson të jesh i fortë duke u bërë i ftohtë, unë dua të mbetem e ngrohtë. Në një botë që të thotë "ruaje veten nga njerëzit", unë dua të jem ajo që i afron, që i buzëqesh, që ndan pak mirësi. Sepse aroma pas shiut është më shumë se një ndjesi, është një mënyrë për të jetuar. Dhe unë dua ta jetoj kështu. Me butësi, me shpresë, me dritë. Dhe po, edhe unë jam aromë pas shiut. Dhe çdo ditë mësoj ta dua këtë pjesë të vetes sime. Jo për të treguar që jam e fortë. Por për të kujtuar vetes: është e bukur të ndiesh. Është e bukur të mos ndryshosh nga e keqja. Është e bukur të mbetesh njeri.

Vlerat që s'mësohen në libra

Nganjëherë është e detyrueshme të jetë dhe familja e mirë. Sepse para se të mësojmë të shkruajmë emrin tonë, mësojmë si të sillemi. Para se të mësojmë të ndajmë fjalët në rrokje, mësojmë të ndajmë dashurinë. Dhe para se të kuptojmë si ndërtohen fjalitë e gjuhës, mësojmë si ndërtohet një zemër me vlera. Të gjitha këto, në shtëpi. "Vlerat vijnë nga shtëpia."

Një fjali e thjeshtë, por me një peshë që e ndien vetëm kur je gati të reflektosh. Ishte kujdestari ynë, mësuesi Gadaf Elmazi, ai që na e tha. Jo një herë. Jo me zë të lartë. Por me qetësi, me kujdes dhe me bindje të thellë se vërtet kështu është. Ai ishte nga ata njerëz që nuk mësuan vetëm për të përmbushur orarin. Ai mësonte sepse e donte këtë profesion. Dhe më shumë akoma — sepse na donte neve. Në klasën tonë të vogël, ku ishim vetëm tetë nxënës, ai u bë më shumë se një mësues. U bë një udhëzues. Një zë që shpesh binte në mes të zhurmës sonë si një fener që s'lodhet duke ndriçuar rrugën, edhe kur askush nuk e shikon. Shpesh na fliste për jetën, jo si ndonjë libër që lexohet dhe harrohet, por si një rrugë që kërkon vëmendje, përkushtim dhe punë të ndershme. "Do të pendoheni," thoshte, "nëse nuk punoni fort." Jo si kërcënim. Jo për të na trembur. Por sepse ai e dinte se çfarë vjen më pas, dhe nuk donte që ne ta kuptonim shumë vonë. Fjalët e tij kishin një forcë të çuditshme. Nuk bërtiste kurrë. Por kur fliste, fjalia e tij kishte më shumë kuptim se shumë faqe librash. Ai besonte se dija është mjeti më i fuqishëm që mund të kemi. Jo vetëm për të kaluar provime, por për të ndërtuar veten, për të

kuptuar botën, për të ditur si të sillemi me njerëzit, si të ruajmë dinjitetin, dhe si të bëhemi njerëz të mirë.
Nuk ishte gjithmonë e lehtë ta dëgjonim. Kishim ditët tona, moshën tonë, lodhjet dhe hutimet tona. Por ai kurrë nuk u lodh. Ishte aty, çdo ditë, me të njëjtin qëndrim të qetë, me të njëjtin përkushtim, me të njëjtën shpresë: se do rritemi, do kuptojmë, dhe do bëhemi njerëz me vlera. Tani që kjo pjesë e jetës sonë ka marrë fund, shkolla fillore, klasa që na rriti, muret që na njohën më mirë se kushdo tjetër, e kuptojmë më qartë se fjalët e tij nuk ishin thjeshtë këshilla. Ishin udhëzime për një jetë të ndershme. Ishin kujtime që do na ndjekin në heshtje, kur përballë të kemi zgjedhje të vështira. Ishin si fara që sapo kanë filluar të mbijnë. Dhe po, vlerat vijnë nga shtëpia. Por ato rriten edhe nga njerëz si ai - që shohin përtej notës, përtej sjelljes së momentit, përtej dritares së klasës. Që nuk kërkojnë as lavdërim, as përmendje. Vetëm që një ditë, ne të ecim me kokën lart, dhe të kujtojmë me ndjenjë ata që na udhëzuan në heshtje.
Ky kapitull është për të. Dhe për të gjithë ata që, si ai, punojnë çdo ditë për të na formuar, pa zhurmë, por me ndikim të përjetshëm.

E keqja që mësohet pa kuptuar

Kur fëmijët imitojnë të rriturit, mësojnë edhe heshtjen, edhe urrejtjen. Unë jam rritur në një shtëpi ku më kanë mësuar të jem njeri i mirë. Ku të thuash "faleminderit", "më fal" dhe "si je?" nuk janë thjesht fjalë, por pjesë e përditshmërisë. Më kanë mësuar që e keqja ekziston, por që ne nuk duhet të jemi pjesë e saj. Se edhe kur të tjerët sillen keq, ne nuk duhet të bëhemi si ata. Dhe mbi të gjitha, më kanë thënë një gjë që nuk e harroj kurrë: "Nëse do ndryshim, bëje ti i pari. Mos prit nga të tjerët." Por jashtë mureve të shtëpisë sime, e kuptova diçka tjetër. Që jo të gjithë kanë pasur fatin të mësojnë të njëjtat gjëra si unë. Dhe jo sepse janë njerëz të këqij, por sepse thjeshtë kanë mësuar ndryshe. Disa fëmijë i dëgjon duke përsëritur fjalë raciste, fyese, përçmuese. Jo sepse i kuptojnë vërtet, por sepse i kanë dëgjuar nga prindërit e tyre, nga televizori, nga rrjeti, nga të rritur që i kanë marrë si "shaka" ose si "të vërteta që nuk diskutohen". E keqja nuk iu mësua me britma. Ajo iu mësua me heshtje, me shembuj, me përçmime të pakomentuara. Disa fëmijë mësojnë të qeshin kur dikush është ndryshe, të largojnë nga loja një fëmijë që flet më ngadalë, apo që vjen nga një familje me më pak para. Jo sepse janë të këqij, por sepse kanë parë të rriturit duke bërë të njëjtën gjë. Ndoshta jo në mënyrë të drejtpërdrejtë, por e keqja mësohet edhe pa fjalë - mësohet nga mënyra si dikush ulet në një tavolinë dhe injoron një tjetër, nga mënyra si një mësues zgjedh të lavdërojë vetëm nxënësit "e preferuar", nga mënyra si komentojmë dikë vetëm për pamjen.

Unë kam pasur një edukim të mirë. Dhe pikërisht për këtë, më dhemb më shumë kur e shoh se sa shumë mësohet urrejtja pa dashje. Dhe më frikëson fakti që ajo që është më e rrezikshme,është pikërisht ajo që askush nuk e vë në dyshim. Si kur një vajzë quhet “e përdalë” vetëm sepse vishet pak më ndryshe. Si kur një djalë fyhet sepse nuk sillet “si burrë”. Si kur ndarja bëhet pjesë normale e ditës dhe askush nuk e pyet: “Pse?” Shpesh mendoj: Po sikur një fëmijë të rritej pa parë asnjëherë që dikush tallet me tjetrin? Po sikur asnjëherë të mos mësonte të fyejë, por vetëm të kuptojë? A do të ekzistonte e keqja në të? Nuk them se jam e përkryer. Edhe unë kam gabuar. Kam heshtur ndonjëherë kur nuk duhej. Kam qeshur në ndonjë moment ku duhej të reagoja. Kam zgjedhur nganjëherë të mbaj larg dikë që nuk e njihja, vetëm sepse “nuk ishte si ne”. Por sot, dua ta kuptoj më thellë. Sepse mendoj që e keqja më e madhe nuk është ajo që ndodhë por ajo që ne lejojmë të ndodhë. E keqja nuk është gjithmonë një krim apo një dhunë. Nganjëherë është thjeshtë një gjuhë që mësohet gabim. Një “normalitet” që nuk është aspak normal. Një sjellje që trashëgohet nga brezi në brez, vetëm sepse askush nuk ka guxuar të thotë: “Jo. Nuk është kjo rruga.” Unë nuk dua të jem pjesë e kësaj zinxhiri. Dua që nga unë të fillojë ndryshe. E nëse edhe një person tjetër zgjedh të bëjë të njëjtën gjë, ndoshta një ditë e keqja nuk do të mësohet më aq lehtë. Ndoshta do të duhet më shumë guxim për të urryer, dhe më pak për të dashur. Dhe nëse ka diçka që dua të mësohet nga brezi im, nuk është heshtja apo paragjykimi. Është dhembshuria. Është të folurit kur të gjithë heshtin. Është të mos pranosh që e keqja të quhet normale.

Sepse ndonjëherë, ndryshimi nis nga një fëmijë që është mësuar të jetë i mirë dhe nuk pranon ta harrojë këtë.

Trupi që dridhet kur heshtja bërtet

Nuk është gjithmonë një ulërimë. As një goditje. As një fjalë e rëndë që dëgjohet me zë të lartë. Ndonjëherë, e keqja vjen në mënyra që nuk kanë zë. Vjen tinëz. Futet në trupin e njeriut dhe nis të lëkundë çdo gjë.
Fillimisht është një ndjesi e çuditshme - si një ftohtësi që përshkon dorën, një si valë e vogël që nuk dihet nga vjen. Pastaj bëhet më e fortë. Duart fillojnë të lëvizin pa kontroll. Gjuha nuk bashkëpunon me fjalët. Zemra rreh sikur do të ikë. Dhe gjunjët… ah, gjunjët nuk mbajnë më as trupin, as kujtimet.
Askush nuk e sheh këtë si dhunë. Askush nuk e quan "e keqe" një dridhje në trupin e një të riu që rri në heshtje. Sepse nuk ka plagë, nuk ka britma, nuk ka akuza. Por në atë moment, brenda asaj dridhjeje, mund të fshihet gjithçka që një shpirt i ri nuk mund të mbajë më.
Kur trupi dridhet, ai nuk po flet për të sotmen - ai po rrëfen gjithë ato ditë që janë kaluar duke heshtur, duke duruar, duke thënë "jam mirë" kur në fakt gjithçka brenda bërtet: "Nuk jam!" E keqja që nuk shihet është më e rrezikshme se ajo që ka emër. Kur dikush përjeton fyerje për mënyrën si flet, si ecën, si rri… ai ndoshta do të qajë. Por kur kjo ndodh çdo ditë, çdo muaj, çdo vit… ai nuk qan më. Ai dridhet. Ai thjeshtë… mban. Dhe trupi i tij bëhet si një kuti që mbledh ndjenjat e pambrojtura.
Dridhja është ajo që ndodh kur një zemër nuk ka ku të shkojë më. Kur një shpirt nuk ka më fjalë për t'u mbrojtur. Kur mendja lodhet së qëni e fortë. Atëherë flet trupi. A është kjo një formë tjetër dhimbjeje? Po. Është. Por nuk quhet kurrë kështu. E trajtojnë si ndjeshmëri, si dobësi, si "rritje", si fazë. Por e vërteta është që shumë

njerëz nuk dridhen nga mosha. Dridhen nga frika që kanë mësuar ta fshehin. Kur dikush përjeton bullizëm, përçmim, presion nga familja, nga shkolla, nga shoqëria - trupi mban gjithçka. Dhe pastaj një ditë, pa paralajmërim, ai reagon. Pa pasur nevojë për të keqen e radhës. Sepse ajo tashmë është grumbulluar brenda, derisa të shpërthejë si dridhje. E kush do ta kuptojë atëherë? Kush do të kuptojë që në një klasë të mbushur me zëra dhe qeshje, ai që mban kokën ulur nuk është thjeshtë i turpshëm? Që ai që nuk ngre dorën në mësim nuk është i paditur, por i lodhur nga gjithçka që e ka bërë të ndihet i pavlerë? Që kur dikujt i dridhet dora kur mban lapsin, ndoshta nuk është nga stresi i një provimi, por nga kujtimi i një nate të gjatë ku është ndjerë vetëm?
E keqja është shumë e zgjuar. Ajo fshehet në detaje të vogla. Në një sy që nuk ka dritë. Në një trup që nuk pushon së lëkunduri. Në një rini që nuk di si ta përshkruajë çfarë po ndjen, por që trupi i saj po e bërtet çdo ditë. Jo të gjitha të këqijat shihen. Disa jetojnë në sistemin nervor, në muskujt që ngërthehen, në sytë që shmangin të vërtetën, në zërin që nuk del dot. Dhe ajo që dhemb më shumë, është se kur trupi flet, askush nuk dëgjon. Jo mjekët. Jo mësuesit. Jo prindërit. Jo shokët. Sepse njerëzit janë mësuar të dëgjojnë vetëm fjalët. Por trupi flet me dridhje. Dhe kur dridhet, ai nuk kërkon gjë tjetër veçse dikush ta kuptojë. Ta shohë. Ta besojë. Dikush mund të thotë se është thjesht stres. Por si mund të jetë “thjesht stres” kur një fëmijë trembet nga zëri i të atit? Kur një nxënës mban frymën sa herë mësuesja i afrohet, sepse ka frikë mos e turpëron? Kur dikush dridhet sa herë shkon në shkollë sepse e presin sytë e një klase që nuk e pranon kurrë?

E keqja ndonjëherë nuk vjen me qëllim të keq. Ajo vjen nga pakujdesia. Nga mungesa e dashurisë. Nga mungesa e kohës. Nga një botë që thotë: “Mos e bëj kaq dramë.” Por ajo që është dramë për botën, është realitet për një shpirt të brishtë. Në fund, kur trupi dridhet, është shenja më e qartë që diçka nuk është në rregull. Është përgjigjja e një pyetjeje që kurrë nuk u bë. Është britma që nuk ka nevojë për zë. Është shenja që e keqja është futur thellë - jo në lëkurë, por në nerva, në ndjenja, në kujtime.
Dhe ndoshta, të kuptuarit e kësaj, është fillimi i shërimit.

Dritat që të ndriçojnë në kohë të errëta

E keqja nuk ka vetëm një fytyrë. Ndonjëherë ajo shfaqet si një botë që të hesht. Si një klasë ku nuk ndihesh pjesë. Si një tekst ku nuk e gjen veten. Si një zë i brendshëm që të thotë: “Pse të shkruash? Kujt i intereson çfarë mendon ti?” Dhe pastaj ndodh diçka që s’e pret. Një ditë, në mes të një ushtrimi të zakonshëm, një poezie të shkruar në një skaj fletoreje, apo një hartimi që s’të dukej ndryshe nga të tjerët, dikush e sheh. Dikush e lexon ndryshe. Dhe në vend që të kalojë përpara, ndalet. Dhe thotë:
“Ti ke diçka për të thënë.” Ajo ishte znj. Ifajete Bekiri. Mësuesja ime e gjuhës shqipe. Jo thjesht një mësuese, por një sy që pa atë që unë s’kisha guxuar ta shihja ende. Një zë që e nxori timin nga heshtja. Një dritë që u ndez në kohën e duhur, kur errësira pothuajse më kishte bindur që fjala ime nuk ka vlerë. Kur lexoi shkrimet e mia të para, nuk më përqeshi. As nuk më tha “është mirë për moshën tënde”. Ajo më lexoi me zemër. Dhe më foli me ndjeshmëri. Më dha besimin që vetë nuk e kisha.
Më tha që të shkruarit nuk është thjesht diçka që bëhet mirë. Është diçka që lind nga thellësia, dhe në mua ajo pa thellësi. Pa të, Bota ime e Vogël nuk do të ekzistonte. Ai libër lindi sepse një mësuese nuk e la të shuhet një shkëndijë. Znj. Ifajete nuk më mësoi vetëm gramatikë, drejtshkrim apo ndërtimin e një fjali.
Ajo më mësoi që edhe ndjeshmëria është forcë. Që edhe loti mund të shkruhet. Që poezia nuk është dobësi, por mbijetese. Më mësoi që në një botë ku e keqja shpesh është më e zhurmshme, ne që shkruajmë duhet të jemi

më të guximshëm. Sepse fjala është armë. Është mburojë. Është shpëtim.
Tani që shkolla fillore ka përfunduar, ajo nuk do të jetë më çdo ditë në klasën time. Tani është ish-mësuesja ime. Por jo, nuk është "ish" në zemrën time. Sepse mësuesit si ajo nuk harrohen. Ato nuk janë thjesht kapituj në jetën tënde. Ato janë faqet ku ti fillove të shkruash për herë të parë. Faqet ku nuk kishe frikë nga drita. Dhe kur sot e pyes veten pse ekziston e keqja, e kuptoj që kjo pyetje nuk do të kishte kuptim pa njerëz si ajo që të ndihmojnë të gjesh përgjigje. Sepse e keqja është reale, por edhe e mira është. Dhe nganjëherë, mjafton një njeri që të beson te ti, për ta mbajtur të keqen larg. Znj. Ifajete më tregoi se fjala mund të ndryshojë jetë. Ajo ndryshoi timen.

Buzëqeshja është shëruese

Ka ditë që ndihen të rënda, edhe pa ndodhur asgjë e madhe. Zgjohem dhe gjithçka duket si zakonisht - por brenda vetes ndiej një lloj lodhjeje që nuk e di nga vjen. Nuk është se ndodh diçka konkrete. Thjesht ndodh. Nuk kam shumë fjalë për të thënë, por diçka brenda meje më shtyn ta kërkoj dritën - edhe nëse është e vogël, edhe nëse është fshehur mirë. Atëherë thjesht buzëqesh.
Jo për të bërë sikur jam mirë. Jo për të mashtruar veten. Por sepse kam kuptuar se buzëqeshja më ndihmon. Më ngroh zemrën. Më kujton se brenda meje ka ende shpresë, ende mirësi, ende dritë. Zakonisht, kur jam në rrugë, më pëlqen t'i përshëndes njerëzit. Nuk i njoh, shumicën nuk i kam parë kurrë më parë. Por një "mirëmëngjes" i ngrohtë, një "përshëndetje" e thjeshtë, e shoqëruar me një buzëqeshje të sinqertë, ka një fuqi të veçantë. Shpesh ndjej se në ato pak sekonda ndodh diçka që nuk mund ta shpjegosh me fjalë – një lidhje njerëzore, e pastër, e qetë. Dhe në sytë e tjetrit shoh që ndonjëherë edhe atij i është dashur ajo buzëqeshje. Ka njerëz që ndoshta nuk i ka përshëndetur askush atë ditë. Që ndihen të padukshëm, të harruar, të ftohtë. Dhe unë, pa bërë ndonjë gjë të madhe, u kujtoj se ekzistojnë. Se dikush i pa. Se dikush i përshëndeti me dashamirësi. Dhe kjo për mua është shërim - si për ta, ashtu edhe për veten time. Sepse buzëqeshja nuk është vetëm një gjest i fytyrës. Është një qëndrim ndaj jetës. Është një mënyrë për të thënë: "Unë nuk kam hequr dorë. Unë ende zgjedh të besoj te e mira." Edhe kur dita është e vështirë. Edhe kur brenda meje ka ankth, lodhje, mendime që më ngatërrojnë.

Në këtë rrugëtim të vogëlsh që shërojnë, nuk mund të mos përmend dikë që ka lënë gjurmë të veçanta në mënyrën si e shoh jetën – ish mësuesin tim të gjuhës angleze, Ibrahim Ramadani. Në fillim të klasës së gjashtë, ai më dukej shumë serioz dhe i qetë. Fliste pak dhe kishte atë prezencën që të bënte menjëherë të përqendroheshe. Më krijoi ndjesinë se duhej të tregoja kujdes edhe për mënyrën si e shqiptoja fjalën "hello". Por shumë shpejt kuptova se pas asaj qetësie fshihej një mësues që të jepte lirinë për të qeshur, për të bërë ndonjë batutë dhe për të qenë vetvetja. Kishte aftësinë të krijonte një atmosferë të këndshme dhe njerëzore në klasë, ku ndiheshe i lirë, por gjithashtu i përfshirë dhe përgjegjës për atë që bëje. Ajo që më ka mbetur më shumë në mendje është mënyra si e ruante ekuilibrin. Edhe kur ne e tepronim ndonjëherë si nxënës, ai nuk zemërohej lehtë. Përkundrazi, dinte të na afrohej me humor, me qetësi – ndonjëherë edhe duke qeshur me ne. Dhe kështu na fitonte. Por kur vinte momenti për të mësuar, ai rikthehej me përkushtim tek mësimi. Me qetësi, me dinjitet, dhe me një mënyrë që të bënte të ndiheshe i respektuar dhe i motivuar. Nuk kishte nevojë për fjalë të rënda apo dënime. Mjaftonte që të shihte me seriozitetin e tij të qetë - dhe ne kuptonim që ishte koha të përqendroheshim.
Ai ishte - dhe për mua mbetet - një nga ato figura që me një buzëqeshje të thjeshtë, me një qasje të natyrshme dhe njerëzore, të tregonte se mësimi nuk është vetëm në libra. Mësimi është edhe në mënyrën si të bëjnë të ndihesh. Si të motivojnë. Si të respektojnë.
Dhe ndoshta, pa e ditur, ai ka qenë një nga ato buzëqeshje shëruese që më ka ndihmuar më shumë se

shumë fjalë. Dua ta ruaj këtë zakon. Të përshëndes. Të buzëqesh. Të jap pak ngrohtësi pa asnjë interes. Thjesht sepse besoj që këto gjëra të vogla mund të ndryshojnë shumë më shumë sesa ne mendojmë. Buzëqeshja është shëruese. E them me gjithë zemër. Sepse më ka ndihmuar në ditët kur nuk kam ditur si të qaj, si të flas, si të kërkoj ndihmë. Më ka bërë të ndiej që jam ende këtu, ende e aftë të jap dhe të marr dashuri. Edhe në heshtje. Prandaj, po – zgjedh të buzëqesh. Edhe kur më dhemb. Edhe kur nuk ka asnjë arsye të madhe. Sepse ka diçka të thellë në këtë zgjedhje. Një besim që nuk shuhet. Një ngrohtësi që nuk më lë të ftohem plotësisht. Dhe ndoshta, vetëm ndoshta, një ditë ajo buzëqeshje do të jetë arsyeja që dikush tjetër do të besojë sërish te e mira.

“Mos e merr jetën tepër seriozisht”

Ehaaa, është serioze vetë JETA.E kam dëgjuar shpesh shprehjen: “Mos e merr jetën shumë seriozisht.”
Dhe më vjen për të buzëqeshur. Jo sepse nuk ka të drejtë, por sepse… eh, po jeta vetë është serioze!
Ajo të vendos përpara zgjedhjesh, përgjegjësish, dhimbjesh, dhe situatash që nuk kanë as humor e as butësi. Ndaj s’është se mund ta trajtosh gjithmonë me një “hë se s’ka gjë…” Po prap - ka diçka të vërtetë në atë shprehje. Sepse po e morëm çdo gjë tepër seriozisht, në fund na humbet vetë jeta. Na humbet fryma. Na ikën buzëqeshja. Dhe, më keq akoma, humbasim veten në përpjekje për të qenë gjithmonë “në rregull”, “në kontroll”, “seriozë”. Unë e kam mësuar pak nga pak që njeriu duhet të dijë edhe të qeshë, edhe të bëjë ndonjë “çmenduri të lehtë”, edhe të jetë pak “funny” kur ndjen që ka nevojë. Ka ditë kur vetja ime më thotë: “Hë pra, mos u ngrys kaq shumë. Kaloje me sportivitet.”
Dhe unë e dëgjoj. Sepse e di që nuk është gjithmonë luftë. Nuk është gjithmonë dramë. Ndonjëherë jeta është thjeshtë një moment i vogël që duhet përjetuar pa shumë analiza. Ama dhe kjo është shumë e rëndësishme për mua kjo nuk do të thotë që jeta duhet marrë me shkujdesje,përkundrazi. Unë besoj që duhet të jesh i rezervuar,me njerëzit,me fjalët,me energjinë tënde. Duhet të dish kë i afron, dhe kë e mban larg. Jo nga mendjemadhësia, por nga vetëdija që jo të gjithë e meritojnë qasjen e shpirtit tënd.

Dhe ndonjëherë, duhet të jesh i rezervuar edhe me vetë jetën. Jo për t'u mbyllur, por për ta kuptuar më thellë. Për ta jetuar me përgjegjësi, jo me sipërfaqësi.
Unë jam tipi që mund të bëjë ndonjë shaka, mund të qesh sinqerisht, mund të jem e çmendur pak me njerëzit që i ndjej afër. Por në thelb, jam e qetë,e kujdesshme,e vëmendshme. Nuk flas gjithmonë shumë. Nuk hapem menjëherë. Jo sepse s'kam çfarë të them, por sepse kam kuptuar që fjalët e vërteta duhen thënë vetëm kur ndihesh i sigurt. Jeta ka vend për të gjitha: për humor, për reflektim, për qetësi, për rrezik, për mendim të thellë. Por gjëja më e rëndësishme është të dish kur të ndalesh, kur të ecësh, kur të bësh shaka, e kur të heshtësh.
Dhe kjo, për mua, është mënyra më e bukur për të jetuar me vetëdije. Nuk dua të jem njeriu që merr çdo gjë si dramë. Por as njeriu që e kalon çdo gjë me të qeshur. Dua të jem njeriu që e njeh veten. Që e ndjen çfarë kërkon momenti. Që nuk e shet thellësinë për një imazh të lehtë. Por që as nuk e zhyt shpirtin në trishtim pa shkak. Sepse po, jeta është serioze. Por kjo nuk do të thotë që ne duhet të jemi të rëndë çdo ditë. Ndonjëherë, ajo që të shpëton është një shaka në kohën e duhur. Një meme që të bën të qeshësh me lot. Një "çfarë po bëj kështu" që të zbret nga mendimet e lodhshme.
Dhe kur i balancojmë të gjitha këto - ja ku jemi. Duke e jetuar jetën. As tepër seriozisht, as tepër lehtë. Por tamam ashtu siç duhet.

Kur syri yt shikon jetën tënde

"Të ndjekësh jetën e dikujt tjetër sjell te rezultati që verbohesh ndaj bukurisë së jetës sate."
E lexova këtë thënie rastësisht, por ndikimi që pati mbi mua ishte i menjëhershëm. Sepse në mënyrë shumë të thjeshtë e të vërtetë, ajo shpjegon një nga shkaqet më të zakonshme - por më të fshehta - të vuajtjes sonë të përditshme,është ajo prirje që kemi për të vështruar jetën e tjetrit, për të ndjerë se ndoshta ai është më përpara, më i lumtur, më i realizuar. Dhe, pa e kuptuar, fillojmë të verbohemi ndaj gjërave të bukura që kemi ne vetë: ndaj rrugës sonë, përpjekjeve tona, momenteve që ndoshta nuk janë perfekte, por janë tonat. Nëse duam të kuptojmë pse ekziston e keqja, duhet të shohim jo vetëm tek e keqja që shfaqet në formën e dhimbjes, dhunës apo padrejtësisë së madhe, por edhe tek ajo e përditshme - e keqja që lind nga mungesa e dashurisë për veten, nga pakënaqësia, nga krahasimi i vazhdueshëm që e shteron shpirtin. Por unë kam zgjedhur ndryshe. Personalisht, jam mirënjohëse. E dua jetën time. Jo sepse është gjithmonë e lehtë, por sepse është imja. Dhe mbi të gjitha, sepse nuk e kam krahasuar kurrë me jetën e askujt tjetër. E di se çdo njeri ka plagët e tij, betejat që i lufton në heshtje, ditët e errëta që nuk duken në asnjë fotografi apo status online. Këtë e kam kuptuar herët, ndoshta nga përvojat e mia, ndoshta nga përballjet që më kanë mësuar të mos gjykoj lehtë, e të mos e mas vetveten me metrin e tjetrit. Së fundmi, më ra në sy një tjetër thënie që sikur lidhej në mënyrë perfekte me këtë reflektim: "Një lule nuk shqetësohet nëse është më e larta apo më e shndritshmja në tufë. Ajo thjesht rritet me ritmin e vet.

Kjo është pak a shumë si ne. Papritmas mori kuptim… Të isha vetvetja ishte e mjaftueshme." Kjo më preku thellë. Sepse e vërteta është kjo: ne nuk jemi krijuar për të konkurruar me njëri-tjetrin, por për të lulëzuar, secili në mënyrën e vet. Një lule nuk ka nevojë të krahasohet për të qenë e bukur. Ajo rritet. Dhe kjo është mjaftueshme. Po kështu, edhe të jesh vetvetja është një akt guximi, një shenjë e pastër e mirënjohjes ndaj asaj që je. Kur përqafojmë veten siç jemi, kur nuk rendim pas jetës së të tjerëve, kur nuk gjykojmë plagët që nuk i shohim, atëherë ndalojmë të kontribuojmë në përhapjen e së keqes. Ndalojmë të helmojmë shpirtin tonë me zili, krahasim e mospranim. Dhe në vend të kësaj, fillojmë të ndërtojmë një mirësi të re: ndaj vetes dhe ndaj botës.
E keqja nuk lind vetëm nga veprimet e mëdha dhe dramatike. Ajo lind edhe kur njeriu harron të dojë jetën që ka. Kur zgjedh të shohë dritën e tjetrit si kërcënim, jo si frymëzim. Kur sytë e tij janë gjithmonë jashtë vetes, dhe kurrë brenda.
Por e mira?
Ajo lind nga një vend më i thellë. Lind kur ne ndalemi, marrim frymë, dhe i themi vetes: "Unë jam mjaftueshëm. Jeta ime është një rrugëtim unik. Dhe unë do ta jetoj atë pa e krahasuar, pa e turpëruar, pa e gjykuar."
Ky është një fillim i mirë për të ndaluar të keqen brenda vetes, dhe ndoshta, për të sjellë më shumë paqe rreth nesh.

Në emër të së shenjtës, bëhet edhe mëkati

Ka diçka që të lëndon më thellë sesa një e keqe e drejtpërdrejtë: është ajo që vjen në emër të së shenjtës. Kur dikush të dhunon, të përjashton, të poshtëron - jo si individ që gabon, por si përfaqësues i një "zëri të lartë", një "të vërtete absolute", një "zoti" apo morali të përvetësuar - atëherë plagët nuk mbeten vetëm në zemër. Ato prekin edhe shpirtin. Sepse çfarë është më e dhimbshme sesa të ndëshkohesh në emër të dashurisë? Të dënohesh në emër të mëshirës? Në historinë e njerëzimit, shumë mëkate janë bërë jo nga të pafejtë, por nga ata që janë bindur se kanë të drejtë absolute. Në emër të fesë janë djegur trupa, janë mbyllur gojë, janë vrarë ide dhe janë burgosur zemra. Në emër të moralit janë përjashtuar ata që guxuan të mendojnë ndryshe, të ndiejnë ndryshe, të jetojnë jashtë kufijve që të tjerët vendosën për ta. Dhe kjo është një nga format më të rrezikshme të së keqes: ajo që vishet me petkun e dritës, por që brenda mban errësirën e gjykimit dhe krenarisë. Nuk ka asgjë më të frikshme sesa një njeri që beson se është zëri i Zotit në tokë dhe që përdor këtë "besim" për të shkelur tjetrin. Sepse kur e keqja flet me gjuhën e shenjtërisë, ajo nuk vihet më në dyshim. E as nuk ngjall keqardhje, përkundrazi, ajo ngatërrohet me drejtësinë. Por e vërteta është kjo: e shenjta nuk kërkon gjunjëzimin e tjetrit. Nuk kërkon ta shohësh veten më lart. Nuk thërret për ndëshkim, por për mëshirë. Nuk përjashton, por hap dyer. Kur dikush e përdor fenë për të sunduar, atëherë ai nuk është më shërbëtor i saj, por zotërues i saj. Dhe zoti që përpiqet të sundojë përmes frikës, nuk është më Zot. Është hijet që njeriu ngre për të mbuluar

pasiguritë e veta. E mira e vërtetë nuk ka nevojë të bërtasë. Ajo nuk ka nevojë të dominojë. Ajo nuk ndëshkon për të korrigjuar, por ndriçon për të kuptuar. Dhe çdo njeri që e përdor "të shenjtën" si mjet ndëshkimi, është më shumë në shërbim të krenarisë së vet sesa të një të vërtete hyjnore. Në këtë botë, ku shumë njerëz janë lënduar nga "duart e Zotit" që u zgjatën për t'i rrahur e jo për t'i përqafuar, duhet të mësojmë të dallojmë mes të shenjtës dhe përdorimit të saj.
Të mos ia lemë të keqes privilegjin të fshihet pas dritës. Të mos e ngatërrojmë zërin e dashurisë me zërin e dënimit. Sepse Zoti i vërtetë, e mirë e vërtetë, drita e vërtetë, nuk flet përmes frikës, por përmes dhembshurisë. Në emër të së shenjtës është bërë edhe mëkati. Por në emër të dashurisë, mund të fillojë edhe shërimi.

Kur edukata bëhet maskë dhe jo vlerë

Ekziston një formë e së keqes që nuk bërtet. Nuk fyen, nuk kërcënon, nuk përdor fjalë të ashpra apo veprime të dhunshme. Përkundrazi, ajo vishet me mirësjellje, flet butë, buzëqesh, sillet "me klas" dhe mban gjithmonë një sjellje të përmbajtur. Është ajo e keqja që fshihet pas një fasade të kulturuar -një e keqe që përdor edukatën si maskë dhe jo si vlerë. Kjo lloj e keqeje nuk është e lehtë për t'u dalluar. Nuk lë shenja të dukshme, por ndikon thellë në ndjenjat dhe vetëvlerësimin e njerëzve. Ajo nuk sulmon hapur, por të bën të dyshosh në veten tënde. Jo sepse të thotë diçka të drejtpërdrejtë apo të rëndë, por sepse të përjashton në heshtje, të vëzhgon me gjykim të ftohtë dhe të trajton me një përçmim të ambalazhuar me buzëqeshje. Kjo është një formë manipulimi emocional që krijon pasiguri dhe ndjenjë të pavlefshmërisë, veçanërisht tek ata që janë më të ndjeshëm.
Kur edukata shndërrohet në një mjet për të ruajtur pozita, për të ndërtuar aleanca të heshtura apo për të ushtruar kontroll social, ajo humbet kuptimin e saj të vërtetë. Edukata, në thelb, duhet të jetë një shprehje e respektit, dhembshurisë dhe vlerësimit për tjetrin. Por kur ajo përdoret si strategji për përjashtim, për nënvleftësim të të tjerëve apo për krijimin e ndarjeve të padukshme në shoqëri, bëhet një formë e sofistikuar e së keqes.
Në shoqëritë ku mirësjellja mësohet si rregull, por jo si ndjenjë e sinqertë, fëmijët rriten duke e përdorur edukatën për të fshehur ndjenjat e tyre të vërteta.
U mësohet të flasin bukur, por jo të jenë të drejtë.
U mësohet të mos ngrenë zërin, por jo të mos lëndojnë.
U mësohet të mos thonë fjalë të këqija, por jo të mos

përjashtojnë të tjerët me heshtje. Dhe kështu lind një realitet ku përjashtimi social, gjykimi dhe manipulimi emocional ushtrohen përmes “sjelljes së mirë”.
Kjo formë e sjelljes krijon një mjedis ku njerëzit ndihen të pasigurt për veten, ku nuk guxojnë të jenë të sinqertë apo të shprehin veten nga frika se do të gjykohen, jo me fjalë, por me sy. Jo me zë të lartë, por me shikime të heshtura. Edukata e rreme, e cila nuk mbështetet në ndjenja të mirëfillta, por në nevojën për të ruajtur imazhin dhe pushtetin social, shndërrohet në një maskë që fsheh të keqen më tinëzare. E keqja e veshur me edukatë është më e rrezikshme sepse është e padukshme. Ajo nuk zgjon alarmin e zakonshëm që ngre dhuna apo ofendimi, por depërton ngadalë dhe në heshtje, duke krijuar plagë emocionale që shfaqen më vonë si mungesë vetëbesimi, izolim apo frikë nga shprehja e vetvetes. Shumë individë, veçanërisht në moshë të re, humbin dritën e tyre të brendshme pikërisht për shkak të kësaj forme të padukshme të gjykimit dhe përjashtimit.
Ky kapitull nuk synon të sulmojë edukatën në vetvete. Përkundrazi, edukata është një vlerë thelbësore në marrëdhëniet njerëzore. Por ajo duhet të vijë nga zemra, jo nga nevoja për të ruajtur një fasadë. Edukata e vërtetë është ajo që përfshin dhe jo përjashton; që ngre dhe jo rrëzon; që pranon dhe jo përbuz. Kur mësojmë të dallojmë edukatën e vërtetë nga ajo e rreme, mbrojmë veten tonë dhe të tjerët nga ndikimi i kësaj të keqeje të heshtur. Mësojmë të mos e barazojmë mirësjelljen me dashamirësinë dhe të kuptojmë që jo çdo buzëqeshje është sinjal i pranimit. Kjo njohuri na ndihmon të ruajmë dritën tonë të brendshme dhe të mos lejojmë që forma të sofistikuara të përjashtimit ta shuajnë atë.

E keqja nuk është gjithmonë e qartë. Ndonjëherë ajo vishet me fjali të buta dhe sjellje të hijshme. Por kur qëllimi i saj është të ulë, të kontrollojë apo të bëjë të ndihesh i pavlerë, ajo mbetet po aq e rrezikshme - ndoshta edhe më shumë - se çdo formë tjetër e hapur e dhunës. Prandaj, edukata duhet të mbështetet gjithmonë mbi ndershmëri, mirëkuptim dhe dashuri të sinqertë. Në të kundërt, ajo bëhet një maskë që mban gjallë forma të padukshme të dhunës emocionale dhe psikologjike. Dhe pikërisht për këtë, është thelbësore të edukojmë brezat jo vetëm për të qenë të sjellshëm, por edhe të ndershëm, të hapur dhe të dhembshur. Sepse vetëm kështu, edukata kthehet në vlerë të vërtetë - dhe jo në armë të heshtur të së keqes.

Të mbijetosh në vend që të jetosh

Në këtë botë të ngarkuar me përgjegjësi, pritshmëri dhe ritme të shpejta, një pjesë e madhe prej nesh ka mësuar të mbijetojë - jo të jetojë. Të mbijetosh do të thotë të bësh vetëm atë që duhet, pa gjetur dot ngazëllimin, pa ndjerë shkëndijën që ta bën shpirtin të rrahë më fort. Të kalosh ditët në një rutinë pa ngjyrë, të ngrihesh dhe të flesh pa një qëllim që të ngacmon zemrën.
Një ekzistencë e mbushur me heshtje, boshllëk dhe mungesë kuptimi. Kjo është një formë tjetër e së keqes - ajo që rrënjoset ngadalë, si rrjeta që kap keqardhjen dhe dëshpërimin. Nuk është dhunë, nuk është fyerje, nuk është krim. Por është vdekja e vogël brenda shpirtit. Nëse jeta bëhet vetëm një çështje funksionimi - ngrënë, punuar, fjetur - atëherë zemra fillon të mpiket. Shpirtit i mungon gëzimi, dashuria për çdo moment të thjeshtë, ajo dëshira e vogël për të ndjerë se po rritesh, po ndryshon, po je pjesë e diçkaje më të madhe. Mund të jesh i rrethuar nga njerëz, por ndjesia e brendshme është e vetmuar. Mund të kesh punë dhe angazhime, por të ndjesh se dita jote nuk të takon vërtet ty. Qenia bëhet një makineri, dhe vetë jeta - një detyrë që pret të përfundojë. E keqja në këtë rast nuk është një ngjarje e jashtme, por një mungesë e brendshme - mungesa e dashurisë për veten, mungesa e kuptimit, mungesa e lirisë për të qenë më shumë se thjesht një “të mbijetuar”.
Por a nuk është jeta më shumë se kaq?
Jeta është për të ndjerë, për të ëndërruar, për të përjetuar çdo lloj ndjenje - edhe dhimbjen, edhe lumturinë - me gjithë fuqinë e shpirtit.

Të jetosh do të thotë të guxosh të jesh i pranishëm në moment, të marrësh frymë me qëllim, të kërkosh kuptimin në të thjeshtën dhe të veçantën.
Nëse nuk e ndalojmë këtë mekanizëm të mbijetesës - ku ditët kalojnë pa u vënë re - e keqja do të lulëzojë.
Por të jetosh, edhe kur është e vështirë, është një akt i rebelimit ndaj së keqes. Është një mënyrë për të thyer zinxhirët e boshllëkut, për të marrë përsipër fatin dhe për të zgjedhur gëzimin, pavarësisht sfidave. Jeta është dhuratë. Dhe kur ne zgjedhim ta jetojmë atë me vetëdije dhe dashuri, edhe në ditët më të errëta, ne i japim fund mbijetesës - dhe fillojmë të jetojmë vërtet.

E keqja që vjen nga ndjesia se “nuk ka më shpresë”

Ka një e keqe që nuk vjen nga urrejtja. Nuk lind nga mllefi, as nga qëllimi për të dëmtuar. Ajo lind nga boshllëku. Nga lodhja. Nga dorëzimi i heshtur.
Lind atëherë kur njeriu nuk sheh më asgjë përtej. Kur e nesërmja duket njësoj me sotin - e zbehtë, e rëndë, pa ngjyrë. Kur nuk ka më as një arsye për të luftuar, për të ëndërruar, për të dalë nga shtrati dhe për të thënë: “Unë do të përpiqem edhe sot.” Shpresa është si drita që hynë përmes një dritareje të vogël. Nuk e ndriçon gjithë dhomën, por është e mjaftueshme për të mos u mbytur në errësirë. Por kur ajo mungon krejtësisht - aty fillon një tjetër lloj errësire: errësira e shpirtit të lodhur.
Kjo lloj errësire nuk bërtet. Nuk i frikëson të tjerët. Nuk duket menjëherë. Por brenda saj zë vend një e keqe e heshtur: dorëheqja nga jeta, nga vetja, nga njerëzit. Dhe kjo është një nga format më të dhimbshme të së keqes - jo sepse dëmton të tjerët, por sepse e tret ngadalë njeriun nga brenda.Kur s’ka më shpresë, njeriu nuk ëndërron. Nuk beson. Nuk lidh ura. Fillon të largohet nga gjithçka dhe nga të gjithë. Dhe më e rënda: fillon të largohet nga vetja. Jo çdo e keqe ka një fytyrë të frikshme. Disa janë thjeshtë prani boshësie. Një zbrazëti që të shteron energjinë, e të bën të ndihesh i padukshëm - edhe kur je i rrethuar me njerëz. Është kur nis t’i thuash vetes: “Nuk ka më rëndësi.” Dhe kjo fjali është më e rrezikshme se sa çdo britmë. Por edhe në errësirën më të thellë, mjafton një shenjë që të thotë se nuk je vetëm - dhe shpresa kthehet.

Ndonjëherë, një fjalë, një përqafim, një kujtim i thjeshtë për ditët kur ke qeshur me gjithë zemër, janë të mjaftueshme për ta çarë këtë boshllëk. Sepse njeriu nuk ka nevojë për përgjigje të mëdha për të vazhduar - ka nevojë për arsye të vogla, por të vërteta. Të mos ndjesh më shpresë nuk është faj. Është thjeshtë një pasojë. Por ajo që mund ta ndalë këtë formë të së keqes është pranimi. Është zgjatja e dorës. Është një zë që të thotë: "Edhe kjo do të kalojë,unë jam këtu,ti nuk je vetëm." Shpresa nuk është gjithmonë zhurmuese. Ajo është e butë. Dhe kur mungon, e keqja merr pamjen e heshtjes që s'flet dot, e syve që shikojnë pa dritë, e shpirtit që nuk reagon më. Por nëse ka ende një rrahje zemre - atëherë ka edhe një mundësi. Dhe kjo mjafton për të filluar nga e para.

Kur keqkuptimi ndihmon të keqen të lulëzojë

E keqja nuk vjen gjithmonë me qëllim. Nuk hyn gjithmonë nga porta e urrejtjes, as nga rrugët e planeve të errëta. Ndonjëherë, ajo lind në një vend të thjeshtë dhe të zakonshëm: në një keqkuptim. Një fjalë e dëgjuar gabim. Një heshtje që interpretohet si ftohtësi. Një reagim i vonuar që shihet si shpërfillje. Një mungesë sqarimi që rrit distancën. Dhe kështu, pa asnjë synim të keq, nis të ndërtohet një mur. Fillimisht i padukshëm, i hollë, i lehtë për t'u kaluar. Por me kalimin e kohës, ai bëhet më i lartë. Më i ftohtë. Më i vështirë për t'u kapërcyer. Keqkuptimi është një nga format më të zakonshme të ndarjes. Dhe ndarja është terreni ku e keqja lulëzon më lehtë. Sa herë ka ndodhur që dy njerëz të dashur nuk flasin më për vite të tëra - jo sepse ka ndodhur diçka e rëndë, por sepse askush nuk guxoi të pyesë: "Çfarë ndodhi vërtet?" Sa herë është ndjerë dikush i përjashtuar, kur në të vërtetë askush s'e përjashtoi - por askush s'e ftoi as me zemër.
Sa herë dyshimi ka zëvendësuar mirëbesimin, pa pasur prova, vetëm ndjesi që rriten në heshtje? Dhe këtu futet e keqja: jo si qëllim i qëllimshëm, por si mungesë e dashurisë së guximshme. Ajo dashuri që pyet, që sqaron, që nuk ka frikë të përballet me të vërtetën - edhe kur ajo është e pakëndshme. Sepse më e dhimbshme se e vërteta, është hijerëndësia e moskuptimit. Keqkuptimi, kur nuk kurohet, nuk është më thjesht një ngatërrim - kthehet në armë. Krijon ndarje, largon njerëz që duhej të qëndronin pranë, mbjell mosbesim atje ku dikur kishte siguri. Dhe e keqja është e duruar. Ajo pret. Pret që të mos flasim. Pret

që të supozojmë më shumë sesa të dëgjojmë. Pret që të zgjedhim heshtjen në vend të pyetjes. Në vend të ndërtimit të urave, ndërtojmë mure. Dhe kështu, e keqja gjen hapësirë. Nuk ka nevojë të trokasë fort - sepse ne ia hapim vetë portën. Por ka edhe një mënyrë për ta ndalur këtë. Dhe ajo nuk kërkon asgjë të madhe: kërkon zemër të hapur. Një bisedë e sinqertë. Një telefonatë. Një "më fal nëse…" që lind jo nga fajësimi, por nga dëshira për mirëkuptim. Sepse kur një zemër guxon të hapet, edhe e keqja më e fshehtë nuk ka më ku të fshihet. Ajo venitet, i zbehet forca, i humbet toka ku qëndronte. Muri që ndërtohej prej heshtjes fillon të shembet nga fjala. Ndarja që dukej e pashmangshme, zbutet nga një gjest i thjeshtë, nga një sqarim i vonuar, nga një fjalë që mund të kishte ardhur më herët - por që gjithsesi vjen.
Dhe kjo është ajo që shpesh harrojmë: e keqja nuk ka nevojë për armiq për të ekzistuar. Ajo ka nevojë vetëm për distancë. Vetëm për moskomunikim. Vetëm për heshtje. Por një marrëdhënie që rishkruhet, një besim që rindërtohet, një keqkuptim që sqarohet - janë fitore të vogla, por të mrekullueshme, kundër së keqes. Ato nuk bëjnë zhurmë. Nuk ngjajnë si beteja të mëdha. Por janë. Sepse aty ku nuk ka më keqkuptim, nuk ka më terren për ndarje. Dhe aty ku nuk ka ndarje, nuk ka vend për të keqen të lulëzojë. Në fund, ndoshta nuk jemi gjithmonë përgjegjës për keqkuptimet që ndodhin - por jemi përgjegjës për urat që mund të ndërtojmë pas tyre.
Dhe kjo është zgjedhja jonë: të mos lëmë të keqen të hyjë përmes një fjalie të munguar.

Vajza që nuk u ndal

Nuk e prisja që një video aq e shkurtër të më prekte kaq shumë. Ishte një nga ato ditët ku mendja rri pezull dhe zemra kërkon diçka të vërtetë. Nuk kërkoja domethënie, thjeshtë një çast pa zhurmë. Dhe pastaj, aty - një garë fëmijësh, disa sekonda të thjeshta, një vajzë që… nuk u ndal. Të gjithë fëmijët vraponin, të gëzuar, të ngazëllyer, por sapo arritën fundin, ndaluan. Ishte e kuptueshme. U tha që gara mbaroi. U duartrokitën. Por ajo… ajo e vogla vazhdoi të vrapojë. Nuk e di pse më ngjethi. Nuk ishte thjeshtë fëmijëria që shfaqej aty. Ishte një liri e pastër, një shprehje pa fjalë që më tronditi. Nuk e bënte për medalje, as për garë. Thjeshtë nuk ndaloi. Si të thoshte me trupin e saj të vogël: "Unë nuk njoh fundin që më tregoni. Unë e ndjek zemrën time." Dhe aty ndalova vetë. U mendova: Pse na duket aq e veçantë një njeri që nuk ndalet? A nuk duhet të ishte e kundërta - ndalja ajo që çudit? Në komente njerëzit flisnin për këtë, për thellësinë filozofike të çastit, për lirinë ekzistenciale që ajo mishëronte. Dhe unë nuk mund të mos ndieja të njëjtën gjë. Për herë të parë pas shumë kohësh, pashë një akt të vogël që sfidonte të keqen, jo me zhurmë, por me vazhdimësi. Me hap pas hapi. Sepse e keqja, në formën më të fshehtë, na mëson të ndalojmë. Të bindemi. Të pranojmë kufijtë. Të dorëzohemi sapo të na thuhet: "Mbaroi." Ka diçka shumë të thellë tek mosndalimi. Jo ai që vjen nga kokëfortësia, por ai që lind nga pafajësia. Ajo vajzë nuk po bënte një deklaratë.
Nuk po kundërshtonte askënd. Ajo thjeshtë nuk e njihte fundin. E ndoshta, pikërisht sepse nuk e njihte, ishte e lirë prej tij.

Në një botë ku gjithçka ka një kufi, një orar, një listë pritshmërish, ajo krijesë e vogël ishte e vetmja që guxoi të jetonte përtej. Dhe mendova me vete: Sa herë më kanë thënë që "mjafton"? Sa herë e kam ndalur veten nga frika se po bëja shumë, po jetoja shumë, po prisja shumë? Sa herë kam dëgjuar zërin e butë të së keqes që më thoshte:
"Tashmë ke bërë sa duhet."
"Mos kërko më shumë."
"Mos vazhdo."
"Ndalu."
E keqja ndonjëherë nuk vjen si erë e ftohtë. Ajo vjen si lodhje. Si një ndjesi boshllëku. Si një urdhër i butë që të mëson të mos vazhdosh më tej. Dhe kështu nisë të zvogëlohesh pa e kuptuar. Të zvogëlohesh në ëndrra, në dashuri, në guxim, në jetë. Por ajo vajzë, e panjohur dhe e çiltër, vraponte ende. Në një botë që i do njerëzit të rregullt, të përmbajtur dhe të ndalur në kohën e duhur – ajo ishte gabimi më i bukur. Më kujtoi diçka që kam harruar shpesh: se liria nuk ka gjithmonë qëllim, ndonjëherë është vetë lëvizja. Nuk e di pse ajo video lidhet kaq natyrshëm me pyetjen e madhe që mbart ky libër: "Pse ekziston e keqja?" Ndoshta sepse kur sheh dikë që është kaq i pastër, e ndjen edhe më shumë peshën e gjithçkaje që e shtyp atë pastërti.
Ndoshta sepse ndonjëherë duhet të shohësh një engjëll duke vrapuar që të kujtosh sa e rëndë është graviteti i kësaj bote. Ndoshta sepse aty ku ka diçka kaq të mirë, e kupton se sa lehtë mund të shuhet nga një shpjegim, një ndalesë, një urdhër. E keqja, ndoshta, është vetë ndalja pa arsye. Ndalja kur shpirti yt kërkon të ecë, por zëri i botës të thotë të rrish. Dhe sa më shumë e ndalon veten,

aq më shumë e lejon të keqen të zërë vend. Kam menduar gjatë për këtë. Më shumë sesa për një garë fëmijësh, më shumë sesa për një video që qarkulloi e humbi. Ajo që më preku nuk ishte thjeshtë veprimi. Ishte mosdija e saj për kufijtë. Ishte ajo pafajësia që ne e kemi humbur. Sepse ne tani e dimë kur mbaron gara. E dimë kur s'duhet të shpresojmë më. Kur s'duhet të ecim më. Kur s'ka kuptim të vazhdosh.
Ajo nuk e dinte. Dhe për këtë arsye, ishte e lirë nga e keqja. Të paktën atë çast. Të paktën derisa dikush t'i thotë të ndalet. Do të doja ta ruaja këtë ndjesi. Ta kujtoj sa herë që bota më thotë të "jem realiste", të "pranoj kufijtë", të "mjaftohem me pak". Dua ta kujtoj atë vajzë të vogël që vraponte si të ishte vetë jeta. Dhe dua të kujtoj se ndonjëherë, të mos ndalesh është forma më e pastër e të qenit i mirë. Sepse e keqja nuk ka gjithmonë fytyrë të frikshme. Ndonjëherë ka një zë të ulët që të thotë:
"Mjafton. Mos ëndërro më."
Dhe ti, i bindur, ndalesh.
Por unë nuk dua të ndalem. Jo gjithmonë. Jo pa arsye. Dhe nëse një ditë më mungon forca, do kujtoj një fëmijë që nuk dinte se gara kishte mbaruar dhe prandaj, e fitoi në mënyrën më të bukur që mund të fitohet,duke vazhduar.

Të duash veten - edhe kur të duket e çuditshme

Dashuria për veten shpesh keqkuptohet si egoizëm. Por në thelb, ajo është një akt mbijetese. Është si të marrësh frymë kur askush nuk të jep oksigjen. Është mënyra më e natyrshme për të mbrojtur shëndetin mendor, emocional dhe shpirtëror. Të duash veten nuk do të thotë të jesh gjithmonë i/e sigurt apo pa gabime. Do të thotë të jesh i/e butë me veten edhe kur bota duket e ftohtë. Të dish kur ke nevojë për një pauzë. Të jesh në gjendje t'i thuash vetes: "Je mirë. Je gjallë. Je i/e mjaftueshme." Sepse në fund, dashuria për veten është baza e çdo gjëje tjetër.
Shpesh, shoqëria vendos një standard të rremë të "perfeksionit". Ky standard ngarkon njerëzit me pritshmëri që i largojnë nga vetvetja. Në përpjekje për të qenë të pranueshëm apo të dashur për të tjerët, shumë harrojnë kush janë në të vërtetë. Harrojnë se nuk kanë nevojë të jenë të përsosur për të qenë të vlefshëm.
Nuk është e gabuar të kesh ditë të vështira. Nuk është e gabuar të ndihesh bosh. As të qash, pa ndonjë arsye të qartë. Këto janë pjesë e përvojës njerëzore. Të duash veten në ato momente është forma më e pastër e kujdesit. Është një zgjedhje e vetëdijshme për të mos u dorëzuar ndaj errësirës që ndonjëherë ndjen përbrenda.
Në thelb, shumë të këqija lindin kur njerëzit harrojnë vlerën e tyre. Kur i lënë zërat e jashtëm t'i mbushin me dyshim, me pasiguri, me ndjenja inferioriteti. Këto zëra mund të duken të fuqishëm, por janë të huaj për shpirtin e vërtetë të njeriut. Të duash veten do të thotë të mos ua dorëzosh vetveten këtyre zërave.

Kur njerëzit mësojnë të jenë të vërtetë me veten – të ndjeshëm, të papërsosur, por të sinqertë – ata rifitojnë një lidhje të thellë me njerëzimin. Fillojnë të duan edhe të tjerët me më shumë mirëkuptim, sepse e kanë përjetuar më parë atë dhembje, atë dyshim, atë boshllëk. Vetëm ai që mëson të dojë veten pa kushte, është në gjendje ta japë këtë dashuri edhe jashtë vetes.
Në një botë që shpesh i mëson njerëzit të mos ndjejnë, të mos tregojnë dobësi, të mos tregojnë ndjeshmëri, dashuria për veten është akt guximi. Nuk është çudi. Është mënyra për të qëndruar i/e gjallë në një realitet që herë pas here mundohet të të shterojë.
Dhe ndoshta, një nga arsyet pse ekziston e keqja, është sepse shumë prej nesh nuk e kanë mësuar ende si ta duan veten. Kur kjo ndodhë, njerëzit humbasin veten, kthehen në diçka që nuk janë, dhe ndalojnë së dashuruari me zemër. Atëherë nisë edhe errësira. Por gjithmonë ka një rrugë kthimi. Fillon me një përqafim. Një fjalë të mirë drejtuar vetes. Një kujtesë e butë: "Je i/e vlefshme. Edhe sot. Edhe kur s'ndihesh kështu." Nëse do ta duash veten edhe në ditët më të errëta, do kesh ndërtuar një dritë që asgjë s'mund ta shuajë.

Zëri që nuk mund të shuhet

Ka një lloj të keqeje që nuk bërtet. Nuk përplas derën, nuk shemb mure, nuk vjen me britma apo me thika. Vjen qetë, si hije, dhe mbështillet përreth trupit tënd pa e kuptuar. Nuk të kafshon, por të ngrin. Nuk të godet, por të mbush me neveri. Është shikimi i gabuar në kohën e gabuar. Është një fjalë e ulët që vishet si kompliment. Është pranë të cilës nuk ndihesh më njeri, por një objekt. E keqja, ndonjëherë, nuk është një krim që bëhet, por një frikë që nuk të lë të jetosh e qetë. Pak ditë më parë, pashë një video që më tronditi shumë. Një babai i thoshte vajzës së tij të vogël, vetëm pesë apo gjashtë vjeç: "Shko në banjën e grave." Dhe ndërsa ajo po hynte, nga banja doli një burrë. Një burrë që nuk duhej të ishte aty. Ai e pa vajzën. U nis drejt saj. Por vetëm për një moment. Sepse e pa babain, dhe u tërhoq. Ky moment, kjo sekondë e ngarkuar me rrezik, më mbajti pa frymë. Dhe më solli ndërmend veten. Kur isha dymbëdhjetë vjeç, ndodhi diçka që ende nuk e kam harruar. Isha në një autobus në Gjermani. Një burrë, rreth të pesëdhjetave, nuk më linte të qetë. Vetëm fliste në drejtimin tim. Më shikonte. Më hidhte fjalë që nuk i kuptoja mirë, por kuptoja mjaftueshëm për të ndier neveri. Bëja të pamundurën ta injoroja. U mbështeta te xhami, e fiksuar sytë diku larg, thua se mund të arratisesha vetëm me shikim. Por ai nuk ndalonte. Më bëri të ndihesha kaq e vogël, kaq e pambrojtur, kaq e pashpresëNjerëzit përreth filluan të kuptonin. Disa më shikonin me dhimbje, disa me ndjesi fajësie që nuk po

bënin gjë. Një grua u ul pranë meje. Më pa dhe më tha: "Mos u frikëso, ai vetëm flet. Nuk të bën dot gjë."
Por a e dini ç'është më e dhimbshme? Jo momenti vetë. Por fakti që unë mbajta gjithçka brenda. I gëlltita lotët e mi si të ishin helm. U betova të mos e lejoja atë burrë të më shihte të dobët. Dhe kështu, e mbajta frikën në heshtje. Si shumë vajza të tjera. Kjo nuk ishte hera e vetme. Disa vite më vonë, hyra në një dyqan. Më ngete lemza, ndoshta nga tensioni, ndoshta nga ndonjë ndjesi e brendshme që nuk mund ta shpjegoj. Një burrë afrohet, më prek në shpatull dhe më thotë diçka në vesh, duke qeshur. Zëri i tij ishte ngjitës. I ndyrë. Më hyri në trup si akull dhe më bëri të mpihesha. Nuk fola shumë. Nuk qesha. Nuk thashë asgjë. Vetëm e ndjeva si një lëkurë tjetër u mbështoll përmbi timen dhe nuk po mund të merrja frymë. Dyqanxhiu e vuri re. Sytë e tij panë shqetësimin tim. Por sërish, vendosi të hesht.
E dini ç'është më e dhimbshme se sa vetë këto ngjarje? Fakti që shumica e njerëzve thonë se vajzat e kanë më lehtë, se burrat e kanë më të vështirë. Se gratë ankohen shumë. Por askush nuk e pranon këtë realitet të trishtë: Sado e mirë të jesh, sado e heshtur, sado e thjeshtë, gjithmonë do të ketë një burrë që do të përpiqet të të zhveshë nga siguria jote. Të të bëjë të ndihesh e pa vlerë. Të të prekë, jo trupin gjithmonë, por dinjitetin.
Po rritet numri i psikopatëve. Dhe jo, nuk është vetëm një fjalë e rëndë që përdorin adoleshentët kur ndihen të pasigurta. Është një realitet. Një ndjesi që e merr me vete kur del nga shtëpia. Një zë i brendshëm që të thotë: "Mos ec vetëm. Mos vish atë fustan. Mos e lër flokun lëshuar. Mos." Dhe çdo "mos" është një goditje në lirinë tënde. Disa njerëz pyesin: Pse ekziston e keqja? Unë

them: sepse lejohet. Sepse injorohet. Sepse minimizohet. Sepse njerëzit thonë: “Ai vetëm fliste.” “Ai vetëm të pa.” “Ai vetëm të preku.” “Nuk bëri ndonjë gjë të madhe.” Por për mua, për ne vajzat, janë të mëdha. Janë plagë që nuk duken. Janë dhimbje që fshihen nën lëkurë. Janë hije që ecin pas nesh edhe kur jemi në dritë. Dhe mos më keqkuptoni. Nuk i urrej burrat. Kurrë. Kam babain tim që më ka dashur dhe mbrojtur pa kushte. Kam vëllain që më ka dhënë gjithmonë ndjesinë se nuk jam vetëm. Kam mësues, profesorë, arsimtarë që janë treguar si figura babai, që më kanë mbështetur dhe më kanë trajtuar me respekt dhe siguri. Nuk janë të gjithë burrat kërcënim. Por mjafton një për ta prishur gjithë paqen. Kjo është arsyeja pse ka nevojë për feminizëm. Jo sepse gratë janë më të mira. Por sepse vajzat kanë nevojë të ndihen të sigurta. Sepse duam të ecim rrugëve pa frikë. Të shkojmë në shkollë pa pasur duar në trupin tonë. Të jemi të lira, jo të mbijetojmë. Feminizmi nuk është luftë ndaj burrave. Është luftë ndaj sistemit që i lejon disa burra të mendojnë se kanë të drejtë mbi trupin dhe mendjen tonë. Është thirrje për drejtësi. Për barazi. Për respekt. Për një botë ku nuk duhet të gëlltisim lotët, nuk duhet të mbajmë frikën, nuk duhet të fshehim atë që na ka ndodhur.
E keqja, ndonjëherë, nuk është thjeshtë ai që bën keq. Është ai që hesht. Është ai që sheh dhe kthen kokën. Është ai që thotë: “Nuk është puna ime.” Por unë nuk dua të jem si ata. Nuk dua ta mbaj frikën time në heshtje. Nuk dua të jem një vajzë që fshihet. Dua të jem një zë. Edhe nëse më dridhet. Edhe nëse më dhemb. Edhe nëse nuk më besojnë. Sepse në fund, pyetja më e vështirë nuk është vetëm “Pse ekziston e keqja?”, por “Sa kohë do të vazhdojmë ta tolerojmë?”

Unë nuk jam vetëm një vajzë. Jam një njeri. Dhe dua të jem e lirë,e sigurt,dhe e dëgjuar.

Gjyshja ime, "E"

(Një letër që s'mund të lexohet më kurrë)

Nuk e dija që dhimbja ka një datë. 29 prill. Dita që nuk do ta harroj kurrë. Data kur ti u largove nga kjo botë - apo, më saktë, nga bota ime.E keqja, për mua, nuk ishte luftë. Nuk ishte tragjedi në televizor. Nuk ishte as padrejtësi e largët.E keqja filloi atë ditë, kur nuk më dole më përpara në derë, me duart hapur dhe me buzëqeshjen që shëronte çdo lodhje të botës. Më prisje gjithmonë në atë karrigen tënde të vjetër - një karrige, që tani, edhe pse është ende aty, është bosh… Dhe boshësia nuk flet.
Nuk më thërret me emër. Nuk më përqafon. Nuk më shikon me sytë e tu të qetë që thoshin "gjithçka do shkojë mirë". Unë isha vetëm një fëmijë. Dhe ti ishe streha ime e parë, dhe e fundit. E, gjyshja ime.
Me këtë shkronjë nisi emri yt. Dhe tani, çdo herë që e shoh këtë shkronjë në një fjalë, në një fjali, më ndalet zemra. Sepse më kujton ty. Sepse më mungon.
Sepse nuk të përqafova sa duhet. Nuk të putha sa doja. Nuk të mbajta më gjatë. Koha s'mjaftoi. Kurrë s'mjafton. Sot, kur vij nga shkolla, ndonjëherë ndjej një dëshirë të pashpjegueshme të vrapoj drejt karriges. Sikur je ende aty. Sikur ke qenë gjithmonë aty.

Pastaj hap sytë, shikoj përreth…Dhe e kuptoj që ishte vetëm një ëndërr. Fjala "ishte vetëm një ëndërr" ka ngecur në gojën time, si një shije e hidhur që nuk largohet. Dhe pyes veten: A ekziston një mundësi që të kthehesh? Qoftë edhe për një moment?Apo ky është dënimi im? Të jetoj me mungesën tënde? Të mendoj çdo ditë që nuk do të më lexosh kurrë këto fjalë?
Të them të drejtën… Kam menduar shpesh: A është e keqja, thjeshtë mungesa e dashurisë? Apo ndarja prej saj? Sepse me ty, unë e ndjeva dashurinë në formën më të pastër.Dhe kur ike ti më mbeti boshllëku. E boshllëku është i keq,i ftohtë,I padrejtë. Është një e keqe që nuk e sheh njeri, por që më bren çdo ditë nga brenda. Ti më vjen në ëndrra ndonjëherë. Më sheh me sytë e tu të njëjtë, plot paqe. Më thua që je mirë. Që je e lumtur. Dhe unë zgjohem me lot, por edhe me një copë shprese që më mban në këmbë. Se ndoshta, diku lart, në një vend ku s'ka dhimbje, ti ende buzëqesh për mua. Më mungon çdo ditë. Dhe ajo që dhemb më shumë është se… kjo letër, ky kapitull, këto fjalë – ti nuk do t'i lexosh kurrë. Por unë i shkruaj. Për të të mbajtur gjallë në botën time. Për të besuar se dashuria është më e fortë se vdekja. Që ndoshta, e keqja ekziston… por nuk është më e madhe se dashuria që ke lënë pas.

Kur zbrazëtia vishet bukur

E kam lexuar diku. Një thënie që s'mund ta harroj më: "Jetojmë në një botë ku varrimi është më i rëndësishëm se i vdekuri, ku dasmat janë më të rëndësishme se dashuria, ku dukja është më e rëndësishme se dituria. Jetojmë në kulturën e ambalazhit e cila e urren përmbajtjen." (*Eduardo Galeano*)
Nuk e kam shkruar unë. Por e kam ndjerë. Shumë herë. E shoh përreth dhe ndonjëherë më duket sikur gjithë bota është kthyer në skenë. Secili me rolin e vet. Dikush që bën sikur është i lumtur. Dikush që bën sikur di. Dikush që bën sikur ka gjithçka nën kontroll. Dhe askush s'do ta pranojë që ka ditë kur s'kupton asgjë. Kur nuk e njeh as veten. E keqja? Nuk qëndron vetëm në gënjeshtrën që tregojmë botës. Por në faktin që ajo gënjeshtër vlerësohet më shumë se e vërteta. Të thuash "jam mirë", është më e pranueshme se të thuash "nuk e di si të jem". Të dukesh i suksesshëm, është më e rëndësishme se të jesh i vërtetë. E ndoshta kjo është një nga mënyrat më të heshtura si ekziston e keqja. Sepse ajo nuk duket si dhunë, por si dekor. Si lavdërim. Si sukses. Si fotografi me ngjyra të ndezura. Por kur e fshin filtrin, mbetet një fytyrë që nuk di të qeshë natyrshëm.
Unë nuk jam ndjerë kurrë mirë mes kësaj bote që vlerëson zhurmën, që dashuron shfaqjen, që harron thellësinë. Nuk kam dashur të shtirem. Kam heshtur shpesh - jo sepse nuk kam pasur çfarë të them, por sepse askush s'donte të dëgjonte përmbajtjen. Kam lexuar libra, ndërsa të tjerët vraponin pas gjërave që harrohen sapo i arrijnë.

Kam vlerësuar njerëz të thjeshtë, ndërsa bota brohoriste për ata që vetëm dukeshin “të mëdhenj”.
Më kanë pyetur ndonjëherë pse jam e heshtur.
Por askush nuk më ka pyetur: “Çfarë mendon ti për këtë botë?” Dhe në mendjen time gjithmonë ka pasur vetëm një fjalë: zbrazëti.
Zbrazëti me ngjyrë.
Zbrazëti që duket si kurajë.
Zbrazëti që vishet si krenari.
Zbrazëti që ngatërrohet me famë.
Zbrazëti që brohoritet.
Pse ekziston e keqja?
Ndoshta sepse për një kohë shumë të gjatë, askush s’e ka vlerësuar të mirën. Jo atë që shihet. Por atë që është.
Aty ku nuk ka kamera. Nuk ka “pëlqime”. Nuk ka lavdërime të zhurmshme. Vetëm përmbajtje. E heshtur. E pastër. E mënjanuar. Unë besoj që e mira ekziston ende. Por është e lodhur. E braktisur. E vogël mes gjithë madhështisë që s’ka kuptim. Ndaj në këtë kapitull nuk kam dashur të tregoj një histori. As të flas për të tjerë. Kam dashur vetëm të shkruaj siç mendoj,pa ambalazh. Sepse e vetmja mënyrë për të luftuar të keqen që vishet bukur, është ta thuash të vërtetën pa zbukurim.

Kur një “jo” është një formë dashurie ndaj vetes

Adoleshenca është një periudhë e jetës që nuk ndjek rregulla fikse. Disa e përjetojnë këtë kohë me ndjenja të fuqishme, dashuri të para, puthje të para, ndarje të para. Të tjerë e kalojnë këtë fazë në mënyrë më të qetë, më introspektive, duke ndërtuar veten nga brenda. Asnjë nga këto mënyra nuk është më e saktë se tjetra. Ato janë thjeshtë rrugë të ndryshme që secili ndjek sipas ritmit dhe vlerave të veta. Në një shoqëri që shpesh e vendos vlerën e një personi në sa lidhje ka pasur, sa ndjenja ka përjetuar, ose sa herë ka dashuruar, është e rëndësishme të pranojmë se të thuash “jo” ndaj një lidhjeje mund të jetë një formë shumë e fuqishme dashurie ndaj vetes. Kjo “jo” nuk vjen nga frika, urrejtja apo paaftësia për të ndjerë, por nga një vetëdije e thellë se ndonjëherë, periudha e rritjes kërkon më shumë qetësi sesa emocion. Ka të rinj që nuk ndihen gati për të ndarë veten me dikë tjetër, jo sepse janë të mbyllur, por sepse po mësojnë të hapen ndaj vetes. Ka adoleshentë që nuk kanë përjetuar ende një lidhje romantike, jo sepse janë të pazakontë, por sepse vlerësojnë ndërtimin e karakterit, lidhjen me familjen, përkushtimin ndaj vetëzhvillimit. Dhe kjo është një zgjedhje e vlefshme. Dashuria është një ndjenjë e bukur, por ajo nuk është e vetmja formë dashurie që ekziston. Të përkushtohesh ndaj rritjes personale, të kesh respekt për prindërit, të ndërtosh një jetë me vlera të qëndrueshme - janë gjithashtu forma dashurie. Janë mënyra për të treguar se njeriu e vlerëson jetën, trupin, mendjen dhe shpirtin e tij. Në një botë që shpeshë nxit

nxitimin dhe sipërfaqësoren, zgjedhja për të qëndruar i vetëdijshëm dhe i përmbajtur është një akt guximi. Ekziston edhe frika e lidhur me marrëdhëniet. Frika se sa më shumë njerëz lejohen në zemrën tënde, aq më i madh bëhet rreziku për t'u lënduar. Kjo ndjesi nuk është dobësi, por një vetëdije e thellë emocionale. Është një kuptim që intimiteti nuk është vetëm kënaqësi, por edhe përgjegjësi. Dhe jo të gjithë janë gati për këtë përgjegjësi në çdo fazë të jetës. Në shoqërinë moderne, presioni për të qenë pjesë e një lidhjeje është i lartë. Por është thelbësore të pranojmë se dashuria nuk është garë. Disa rriten duke përjetuar emocione të forta, disa të tjerë duke i vëzhguar ato nga larg. Disa gabojnë dhe mësojnë, disa qëndrojnë të qetë dhe reflektojnë. Dhe secila prej këtyre rrugëve ka vlerën e saj. Një "jo" nuk është gjithmonë mohimi i dashurisë. Shpeshherë, është një po e fuqishme ndaj vetes. Është një mënyrë për të thënë: "Unë kam nevojë të njoh veten para se të ndaj jetën time me dikë tjetër." Është një vendim që lind nga dëshira për qetësi, për stabilitet emocional, për të ndërtuar një të ardhme pa nxitim e pa trysni. Në fund, secili person është në një udhëtim të ndryshëm. Disa ecin me hapa të mëdhenj, disa me hapa të vegjël, por e rëndësishme është që ecin sipas ritmit të tyre. Dhe ndonjëherë, hapi më i rëndësishëm që dikush mund të bëjë është të ndalet, të dëgjojë veten dhe të zgjedhë atë që i sjell paqe.
Paqja nuk është mungesë emocionesh - është pranimi i rrugës që na përshtatet më mirë. Dhe kur dikush e zgjedh paqen mbi presionin, vetërespektin mbi pëlqimin e të tjerëve, vetëdashurinë mbi konformizmin, atëherë ai "jo" bëhet një nga format më të sinqerta dhe të fuqishme të dashurisë që ekziston.

Kur errësira është vendi ku fillon drita

"Ndonjëherë errësira është ajo që na ndihmon të shkëlqejmë, pasi nëse do të ishte gjithkund dritë, si do mund të shkëlqenim?" Jemi mësuar të mendojmë se errësira është armike. Kur jemi fëmijë, na mësojnë ta kemi frikë. Kur rritemi, e lidhim me dhimbje, dështime, vetmi, zhgënjim. Dhe në mënyrë të pavetëdijshme, e shmangim. Por a është vërtet errësira një dëm?
Apo një e vërtetë që na detyron të kthejmë sytë nga vetja? Në një botë ku drita është gjithmonë e kërkuar – në ekran, në sy të të tjerëve, në lavdërime, në rezultate – ka një iluzion që shpesh na robëron:
që vetëm ajo që është e bukur, e qeshur, e lehtë dhe e ndritshme është e vlefshme.
Ndaj, kur na ndodh diçka e errët – një humbje, një trishtim pa arsye, një zhgënjim që s'e kuptojmë – fillojmë ta përjetojmë veten si të dëmtuar, si të thyer. Mendojmë se jemi prapa të tjerëve. Mendojmë se diçka s'po shkon me ne.
Por, ndoshta, errësira nuk është prapambetje. Ndoshta është pjesë e rritjes. Pjesë e shndritjes sonë. Ka netë kur ndihesh i humbur. Asgjë nuk duket me kuptim.
Çdo përpjekje të duket e kotë. Je në dhomën tënde, në heshtje, dhe çdo tingull i botës jashtë është shumë larg për të të ngrohur. E vetmja shoqëri është mendja jote dhe ajo s'po të fal shumë qetësi.
Por është pikërisht në atë vend, në atë heshtje, në atë errësirë të plotë, që fillon një proces i papërshkrueshëm: drita jote e brendshme fillon të ndizet. Jo si një shpërthim. Jo si një film. Por ngadalë. Në mënyrën më njerëzore të mundshme.

Një mendim që s'të lëndon, por të qetëson.
Një kujtim i dikujt që të ka dashur sinqerisht.
Një frymë që të thotë: "Unë jam ende këtu."
Dhe ti e kupton, s'ke humbur gjithçka. Drita që lind nga jashtë është e bukur. Por drita që lind kur askush nuk të sheh, kur askush nuk të duartroket, kur nuk je i dukshëm për askënd, ajo është drita që nuk shuhet.
Sepse është ndërtuar me durim,me përballje,me vetëdije. Me thyerje që s'të vranë, por të hapën.
Errësira është vendi ku fillon shërimi. Nuk ka ndriçim pa përballje. Nuk ka vetëdashuri pa kaluar fillimisht në ndjenja vetëdyshimi. Nuk ka vetëbesim të vërtetë pa kaluar rrëzime. Nuk ka dritë të qëndrueshme që nuk është testuar në errësirë. Prandaj, kur të vijë ajo periudhë ku gjithçka duket pa rrugë,mos e mallko. Mos e shih si mallkim. Shihe si dhuratë që ende nuk është hapur.
Sepse drita jote e vërtetë nuk ndriçon vetëm për vete. Ajo ndriçon edhe për të tjerët që janë ende në errësirë.
Në një botë që nxit ndriçimin sipërfaqësor, është kurajo të ndriçosh nga thellësia.Të jesh dritë pa bërë zhurmë. Të jesh shpresë pa e bërë të ditur. Të jesh yll, jo diell - sepse yjet ndriçojnë vetëm kur qielli errësohet.
Mos i ki frikë errësirës. Ajo nuk është fundi.
Ndoshta është fillimi më i vërtetë i një shndritjeje që nuk ka nevojë për leje. Sepse drita që e njeh errësirën, është drita më e fuqishme që ekziston.

Vajza që ndryshon ngjyrën e syve

Pritshmëritë shpesh janë më të mëdha se vetë realiteti. Njerëzit, në thelb, mbartin një dëshirë të natyrshme për t'u ndier të parë, të dëgjuar, të përqafuar - ndonjëherë mjafton një fjalë e ngrohtë, një gjest i vogël, një vështrim i sinqertë për të ndezur dritën që ka kohë që pret një shkëndijë. Kjo dritë është ajo ndjenjë që e bën shpirtin të lëvizë, të zgjohet, të shpresojë. Ka shumë që e gjejnë veten në thjeshtësinë emocionale të reagimit ndaj mirësisë. Jo sepse janë të dobët, por sepse ndiejnë më thellë. Ka zemra që preken dhjetëfish nga çdo ndjesi, zemra që nuk kërkojnë shumë, por që japin gjithçka. Dhe kur këto pritshmëri përplasen me një realitet të ftohtë - ku mirësia zëvendësohet me indiferencë, ku sinqeriteti humbet në fjalë të zbrazëta - lind pyetja: a ia vlen të besosh ende? Shumë e gjejnë veten duke pritur nga të tjerët të kuptojnë pa fjalë, të ndiejnë pa pasur nevojë për shpjegime, të ofrojnë dashuri pa u kërkuar. Është një pritje që rrallëherë shpërblehet, dhe shpesh kthehet në zhgënjim, në heshtje, në boshllëk. Por në mes të këtij boshllëku, shfaqet pyetja thelbësore që e prek thelbin e ekzistencës: a duhet të ndryshojmë ne, apo të mos dorëzohemi para asaj që është e ftohtë? Sepse në momentin që dorëzohemi, në momentin që bëhemi të pandjeshëm për të mbrojtur veten, i hapim rrugën asaj që është më e keqja: shuarjes së dritës së brendshme. Bota është e mbushur me kontraste - e keqja ekziston, është reale, është e ndjeshme në përvojat e përditshme, në premtimet e thyera, në sytë që shohin e nuk shohin, në kthimet në shtëpi me shpirt të lodhur.

Por nëse e keqja ekziston, atëherë domosdoshmërisht ekziston edhe e kundërta e saj,e mira. Është e pranishme në të njëjtën masë, në gjestet e vogla, në kujtimet që ngrohin, në një telefonatë të papritur, në një përqafim që s'ka nevojë për fjalë. Dritat më të fuqishme ndizen në errësirë. E kjo është arsyeja pse nuk duhet të hiqet dorë nga ndjeshmëria, nga shpresa, nga besimi në të bukurën. Vajza që ndryshon ngjyrën e syve është simbol i kësaj ndjeshmërie. Sytë e saj nuk janë vetëm një tipar i jashtëm, por një pasqyrim i brendësisë që flet më shumë se çdo fjalë. Kur është e mërzitur, sytë i zbehen si një blu e qetë; kur ndien gëzim, ato marrin një të gjelbër të gjallë, por gjithmonë me nuanca, sepse edhe lumturia nuk është kurrë e pastër - gjithmonë mban një hije kujtese, reflektimi, përulësie. Në praninë e dritës, në ngrohtësinë e diellit, ngjyrat e syve të saj kthehen në një spektër që s'mund të përkufizohet – si për të treguar se brenda një njeriu mund të ekzistojë një botë e tërë, që jeton edhe kur jashtë gjithçka duket e heshtur. Ky simbolik shkon përtej individit – ai përfaqëson të gjithë ata që nuk kanë nevojë për miratimin e të tjerëve për të kuptuar veten. Ata që lexojnë ndryshimet e tyre të brendshme si faqe të një libri që e kanë shkruar me përvojë, ndjeshmëri dhe guxim. Dhe prandaj, e keqja nuk mund të fitojë. Jo për aq kohë sa ekzistojnë sy që flasin pa fjalë, zemra që ndien edhe kur është e lodhur, dhe shpirtra që zgjedhin të mos ndryshojnë thelbin e tyre edhe përballë zhgënjimeve të mëdha. Sepse ndjeshmëria nuk është dobësi - është forma më e lartë e forcës. Besimi në të mirën nuk është naivitet - është zgjedhje. Dashuria pa interes, një shoqëri e sinqertë, një kujtim që s'fiket - janë provat që e bukura ekziston ende.

Vajza që ndryshon ngjyrën e syve është një metaforë e gjallë: për ata që ndryshojnë sipas dritës që marrin, por nuk e humbin kurrë esencën. Dhe kjo është një arsye e fortë për të besuar se, edhe pse ekziston e keqja, ekziston po aq edhe e mira. Dhe ndonjëherë, mjafton një sy që reflekton dritë, për të mos harruar këtë.

Buzëqeshjet që nuk duan të jenë zbuluar

Është e çuditshme si shpeshherë njerëzit nuk shohin më larg se një buzëqeshje. Mjafton një e qeshur e lehtë, dhe bota mendon se gjithçka është në rregull. Mjafton një shaka e hedhur me spontanitet, dhe askush nuk e pyet më veten nëse pas saj fshihet ndonjë plagë e heshtur. Shoqëria ka krijuar një lidhje të drejtpërdrejtë mes buzëqeshjes dhe lumturisë, sikur ajo të ishte gjithmonë provë e një gjendjeje të mirë shpirtërore. Por në shumë raste, buzëqeshja nuk është gjë tjetër veçse një maskë. Një mënyrë për të qëndruar në këmbë kur brenda ndihesh i rrënuar. Një përpjekje për të mbijetuar emocionalisht, kur fjalët nuk dalin dhe lotët nuk lejohen. Ka njerëz që janë gjithmonë ata "pozitivët" e grupit - ata që sjellin energji, që ngrenë humorin, që bëjnë të tjerët të ndihen më mirë. Por shpesh, pikërisht ata janë ata që fshehin më shumë brenda vetes. Sepse ndihma që u japin të tjerëve mund të kthehet në një mënyrë për të harruar që ndoshta edhe ata vetë kanë nevojë për ndihmë. Dhe nganjëherë, duke u mësuar të jenë "të fortët", e harrojnë që kanë të drejtë të jenë të dobët. Shpesh, dhimbja nuk ka nevojë të derdhet në lot. Ajo fshihet në mënyrën se si dikush ulet në heshtje në fund të një dite të gjatë. Në mungesën e emocioneve, edhe kur ka arsye për të qenë i lumtur. Në ndjesinë e boshllëkut, edhe kur je i rrethuar nga njerëz. Në mungesën e motivit për të nisur ditën, edhe kur ke plane përpara. Dhe pastaj, ndodh që dy njerëz, që duken të lumtur, të shikohen në sy dhe të kuptojnë diçka që të tjerët nuk e vënë re. Një lodhje e përbashkët. Një dhembje që nuk është thënë me fjalë, por që është ndjerë. Një lidhje e heshtur që lind mes

atyre që po përpiqen të mbajnë botën mbi shpinë, duke buzëqeshur. Sepse ndonjëherë, shpëtimi nuk vjen nga ata që janë "të fortë" sipas përkufizimit klasik. Por nga ata që janë të thyer në të njëjtën mënyrë si ti. Ata që e kuptojnë pa u thënë. Ata që qeshin fort, jo sepse gjithçka është mirë, por sepse është e vetmja mënyrë për të mos u rrëzuar. Pikërisht këtu lind një pyetje e madhe: Pse ekziston e keqja?
A është vetëm një forcë që vjen për të na thyer? Apo ndoshta ekziston për të na ndihmuar të njohim më mirë vetveten dhe njëri-tjetrin? A është dhimbja një barrë që duhet duruar, apo një mësuese e ashpër që na bën më të ndjeshëm, më të thellë, më njerëzor? Nuk ka një përgjigje të vetme. Ndoshta nuk ka një përgjigje fare të plotë. Por përvoja njerëzore tregon se përmes së keqes mësojmë të vlerësojmë të mirën. Mësojmë të dallojmë kur një buzëqeshje është e sinqertë, dhe kur është thjesht një përpjekje për të mbijetuar. Mësojmë të mos gjykojmë sipas asaj që duket në rrjete sociale apo në korridoret e zhurmshme të jetës. Sepse shpesh, ata që qeshin më shumë janë ata që po luftojnë më fort. Ata që kanë ndërtuar një kështjellë force nga brishtësia e tyre. Ata që e dinë se sa shumë mund të vlejë një vështrim i mirëkuptues, një përqafim i papritur, një shikim që të thotë: "Edhe unë e di si ndihesh." Ky kapitull mund të mos ketë një fund të lumtur. Sepse dhimbja nuk zhduket me një paragraf, dhe shërimi nuk vjen brenda një dite. Por ndoshta, e keqja ekziston për t'i hapur rrugë një të mire që ende nuk është shfaqur. Një mirësi që rritet ngadalë, përmes mirëkuptimit dhe lidhjeve të vërteta mes njerëzve.

Dhe derisa të vijë ajo ditë, qeshjet do të vazhdojnë. Të qeshurat që fshehin plagë, por që gjithashtu mbajnë shpresë. Sepse ndonjëherë, qeshja është mënyra më e heshtur për të thënë: “Po, edhe unë po vuaj. Por nuk jam vetëm.”

Kur e vogla bëhet e rëndë

Ndonjëherë edhe gjërat më të vogla mund të të shkatërrojnë. E keqja nuk ka gjithmonë formën e një katastrofe. Ajo nuk zbret gjithmonë me dhunë, me britma apo me dhimbje të dukshme. Ndonjëherë, ajo vjen e heshtur, e padukshme, e fshehur në një detaj të vogël, në një fjalë të pashprehur, në një buzëqeshje të munguar. Është e lehtë të mendosh se e keqja është gjithmonë një akt i madh, një tragjedi, një padrejtësi e qartë. Por, e vërteta është se shumë nga plagët më të thella i shkaktojnë gjërat më të vogla. Pse ndodh kjo? Sepse njeriu nuk është vetëm fizik. Ai është ndjenjë, kujtim, pritshmëri. Dhe në këtë ndërlikim të brendshëm, edhe gjërat më të vogla mund të lënë gjurmë të mëdha. Një kritikë e thjeshtë në momentin e gabuar, një harresë, një zhgënjim i vogël, mund të përçajë një shpirt të ndjeshëm më shumë se çdo dhimbje fizike. Njerëzit shpesh thonë: "Mos e merr personale," por kur është fjala për gjërat e vogla, gjithçka bëhet personale, sepse zakonisht ato ndodhin aty ku kemi më shumë besim, më shumë pritje, më shumë dashuri. E keqja nuk është gjithmonë qëllim. Ndonjëherë është mungesë vëmendjeje. Një prind që nuk dëgjon fjalët e fëmijës së tij, një mik që nuk e vëren dhimbjen në sytë e tjetrit, një shoqëri që injoron ata që janë të heshtur - këto janë të gjitha forma të së keqes që nuk bërtasin, por kafshojnë ngadalë, thellë. Këtu shfaqet një e vërtetë e rëndësishme: nuk është gjithmonë intensiteti i një veprimi që e bën atë të keq, por ndikimi që lë. Një e keqe e vogël, e përsëritur, bëhet një plagë. Një fyerje e heshtur, një nënçmim i përhershëm, një mosvëmendje e

vazhdueshme - janë gurë të vegjël që ndërtojnë një mur mes njeriut dhe jetës. Dhe një ditë, njeriu zgjohet dhe ndjen boshllëkun, ndjen lodhjen, ndjen që diçka është thyer brenda tij, por nuk di as kur dhe as pse.
E keqja që vjen nga gjërat e vogla është edhe më e rrezikshme sepse është e vështirë ta kuptosh. Kur dikush të godet, ti e di që je lënduar. Por kur lëndimi vjen nga fjalë që nuk u thanë, nga përqafime që munguan, nga mungesa e ngrohtësisë, atëherë fillon të dyshosh te vetja. Fillon të mendosh se ndoshta po e ekzagjeron, ndoshta je shumë i ndjeshëm, ndoshta nuk ka ndodhur asgjë. Por brenda teje diçka copëtohet pak nga pak. Në thelb, kjo na çon në një reflektim më të thellë për vetë ekzistencën e së keqes. A ekziston e keqja vetëm kur ka dhunë dhe urrejtje? Apo ndoshta ekziston edhe në mungesën e kujdesit, të ndjeshmërisë, të vëmendjes? A mund të quhet e keqe ajo që nuk ka qëllim, por ka pasoja? Përgjigjja është po. Sepse e keqja nuk është vetëm akti, por edhe ndikimi. Dhe ndonjëherë, ndikimi më i thellë vjen nga ajo që nuk shihet, nuk dëgjohet, nuk pranohet. Ky kapitull është një thirrje për të kuptuar se e keqja nuk është gjithmonë larg nesh. Ajo është shpesh në mënyrën si flasim, si heshtim, si harrojmë. Është në ftohtësinë që lejojmë të hyjë në marrëdhëniet tona, në mospërfilljen ndaj ndjenjave të tjetrit, në mungesën e ndjeshmërisë për vuajtjet që nuk bëjnë zhurmë. Në fund të ditës, ajo që të shkatërron nuk është gjithmonë diçka e madhe. Është ai mendim që nuk të lë të flesh. Është ai dyshim që të ha ngadalë. Është ajo ndjenjë se nuk je mjaftueshëm. Dhe ndonjëherë, gjithçka fillon me një gjë të vogël - një fjali, një heshtje, një shpërfillje.

Pra, kur pyesim “Pse ekziston e keqja?”, le të mos kërkojmë vetëm te të mëdhatë. Le të shikojmë më afër. Sepse ndonjëherë, ajo që të shkatërron, është pikërisht ajo që të tjerët as nuk e vënë re.

Kur viktima kërkon ndihmë, jo fajtorët

"Pacientët kurrë nuk vijnë tek ne, viktimat e tyre po," - tha njëherë një terapist. Kjo fjali përmbledh një të vërtetë të thellë dhe shpesh të anashkaluar: ata që shkaktojnë dhimbje, rrallëherë kërkojnë ndihmë. Ndërsa ata që janë lënduar, janë pikërisht ata që përpiqen ta kuptojnë dhimbjen, ta shërojnë atë, dhe ta ndalojnë përpara se të bëhet plagë për dikë tjetër. Në shumicën e rasteve, njerëzit që dëmtojnë të tjerët nuk ndihen përgjegjës për pasojat që lënë pas. Ata nuk i pranojnë gabimet. Nuk reflektojnë. Nuk ndihen fajtorë. Madje, shpesh sillen sikur janë vetë viktima – sikur gjithçka që kanë bërë është një reagim i justifikueshëm ndaj ndonjë provokimi, lodhjeje, ose padrejtësie imagjinare. Kjo është mënyra si mbijeton e keqja: përmes mohimit, arsyetimit dhe mungesës së ndërgjegjes. Ndërkohë, ata që janë vërtetë viktima, janë zakonisht të heshtur. Ata janë ata që qajnë pa zë, që mbajnë peshën e fjalëve të pathëna dhe plagëve të pambyllura. Ata janë ata që kërkojnë ndihmë, jo sepse janë të dobët, por sepse kanë guximin të përballen me dhimbjen. Kanë forcën të mos e bartin atë tek të tjerët. Kanë dëshirën të mos bëhen si ata që i lënduan.
E keqja ekziston, ndoshta sepse është më e lehtë të mos e pranosh atë. Më e thjeshtë të gjesh një fajtor tjetër. Të thuash "ai e meritonte" sesa "unë nuk dita të reagoj ndryshe". Është më e thjeshtë të heshtësh për gabimet e tua sesa t'i pranosh dhe të kërkosh ndihmë. Por kjo është pikërisht ajo që e ushqen të keqen: mungesa e reflektimit. Të jesh i ndjeshëm, të qash, të kërkosh ndihmë - këto nuk janë shenja dobësie. Janë shenja vetëdijeje dhe force. Sepse kërkimi i ndihmës është një

akt guximi. Është mënyra për të thënë: “Nuk dua të jetoj me këtë dhimbje. Nuk dua të bëhem një burim dhimbjeje për dikë tjetër.” Viktimat e vërteta nuk kërkojnë hakmarrje, ato kërkojnë shërim. Për fat të keq, shoqëria shpesh e ngatërron fuqinë me ftohtësinë emocionale, dhe ndjeshmërinë me dobësinë. Por e vërteta është krejt e kundërta: të pranosh se je lënduar dhe të përpiqesh të kuptosh dhimbjen tënde kërkon shumë më tepër guxim sesa të shtirësh sikur je mirë. Të pranosh se ke nevojë për ndihmë është një hap drejt ndërgjegjësimit. Dhe vetëm përmes ndërgjegjësimit, e keqja mund të ndalet. Ata që bëjnë keq, rrallëherë ndihen të detyruar të ndalojnë. Sepse e keqja kërkon justifikime për të mbijetuar. E vesh veten me fjalë si: “ishte thjeshtë një moment i keq”, “nuk e kisha me qëllim”, “nuk ishte aq serioze”. Por shumë rrallë thotë: “Kam gabuar. Kam lënduar dikë. Kam nevojë për ndihmë.” Ndërsa viktimat janë ato që mbajnë barrën emocionale. Ato që përpiqen të kuptojnë. Ato që hyjnë në dhomën e terapistit dhe pyesin veten: “Pse më ndodhi kjo?” Jo për të gjetur një fajtor, por për të gjetur paqen. Për të thyer ciklin. Për të mos e përsëritur të njëjtën dhimbje tek të tjerët.
Pyetja mbetet: Pse ekziston e keqja? Ndoshta sepse nuk jemi mësuar të kërkojmë ndihmë përpara se të dëmtojmë dikë tjetër. Ndoshta sepse shoqëria nuk na mëson si të përballemi me ndjenjat tona. Na mëson si t’i fshehim. Si t’i mohojmë. Dhe kur ato shpërthejnë, shpesh e bëjnë në formën e dhimbjes ndaj të tjerëve. Por ka një rrugë tjetër. Dhe ajo fillon me guximin për të pranuar se diçka brenda nesh ka nevojë për shërim. Fillon me ndihmën që kërkohet jo për të larë mëkatet, por për të ndalur përhapjen e tyre. Fillon kur ndalojmë së trajtuari

ndjeshmërinë si turp, dhe fillojmë ta shohim si fuqinë që është. Ndoshta një ditë, fjalia do të ndryshojë. Ndoshta një ditë do të thuhet: “Tani pacientët po vijnë vetë. Sepse më në fund po kuptojnë që kanë lënduar dikë. Dhe s’duan ta bëjnë më.” Deri atëherë, do vazhdojmë të përpiqemi. Do vazhdojmë të kërkojmë ndihmë. Jo sepse jemi të thyer, por sepse duam të mos thyejmë më askënd tjetër. Dhe ndoshta, në këtë mënyrë, do të ndalojmë të keqen - duke mos e ushqyer më me heshtjen tonë.

Gjërat që ata i urrejnë tek ti, janë gjërat që u mungojnë atyre

Sot më dhemb më shumë se zakonisht. Si të më jetë mbushur trupi me gurë të ftohtë, si të më rëndojnë shpatullat me fjalë që nuk i kam thënë kurrë, dhe që kurrë nuk më janë thënë me dashuri. Dhe e ndiej që s'jam vetëm unë kështu. Në këtë botë që shpesh duket më shumë si një ndëshkim sesa një shans për të jetuar, ka shumë si unë. Shumë që pyesin veten: pse ekziston e keqja? Pse njerëzit janë kaq mizorë, kaq të ftohtë, kaq të verbër ndaj ndjeshmërisë? Dhe pse gjithmonë ndëshkohet ajo që është e bukur, e ndershme dhe e ndryshme? Sot, më thanë përsëri që jam shumë ndjeshme. Që nuk duhej të qaja për gjërat që më prekin. Se jam shumë "shumë,shumë e zëshme kur flas për drejtësinë. Shumë e thellë kur mundohem të kuptoj njerëzit. Shumë e çuditshme kur dua të jem vetja. Dhe gjithmonë që më thonë këto gjëra, më ndjej sikur po më grisin nga brenda. Sikur po përpiqen të më bëjnë të turpërohem nga gjërat që më bëjnë mua.
Por sot lexova një fjali që më mbërtheu: "Gjërat që ata i urrejnë tek ti, janë gjërat që u mungojnë atyre."
E lexova disa herë, si të ishte një lutje. Dhe diçka u çel brenda meje. Një dritë e vogël, por e mjaftueshme për të parë më qartë: ndoshta e keqja nuk lind nga forca, por nga mungesa. Nga zbrazëtia. Ata që më tallin kur qaj, ndoshta s'kanë njohur ngrohtësinë e të qenit të dëgjuar. Ata që më thonë që jam shumë e ndjeshme, ndoshta janë rritur duke menduar që ndjenjat janë dobësi.
Dhe ndoshta ata që më urrejnë kur unë dua të jem vetja, nuk kanë pasur kurrë guximin të jenë të tyret.

E keqja ndoshta nuk është gjithmonë qëllim i keq. Ndoshta është plagë. Ndoshta është pasiguri. Një pasqyrë që njerëzit nuk duan ta shikojnë. Dhe kur më shikojnë mua, e shohin veten që nuk janë. Dhe kjo i dhemb. Dhe kur i dhemb, zgjedhin të më bëjnë të ndihem keq për atë që jam, në vend që të përballen me boshllëkun që kanë brenda. Por kjo nuk e justifikon. Nuk e bën më të lehtë. Sepse për çdo fjalë të hidhur që kam dëgjuar, për çdo shikim që më ka bërë të dyshoj tek vetja, një pjesë e vogël e shpirtit tim është lënduar. Dhe pse? Sepse isha më shumë se ata që guxuan të jenë.
Po a mund të ndalet e keqja nëse ne fillojmë të duam më shumë atë që kemi brenda vetes? A mund të ndalet nëse nuk e lejojmë urrejtjen e të tjerëve të bëhet urrejtje ndaj vetes? Unë dua të besoj që po. Dua të besoj që nëse i qëndroj vetes besnike, nëse nuk bëhem si ata që më lëndojnë, atëherë nuk do ta lejoj të keqen të fitojë. Sepse ndoshta e keqja ekziston për të na treguar se çfarë nuk duhet të jemi. Dhe ndoshta, në këtë botë plotë dhimbje, të jesh e mirë është një akt revolucioni. Dhe unë - e ndjeshme, e thellë, shumë e gjithçkaje - jam gati të jem revolucion. Për veten time. Për ata si unë. Dhe për ata që nuk dinë më mirë.

Kur ëndrrat ndryshojnë

"Po nëse nuk është gjithçka që kam ëndërruar?" e pyeti ajo me zë të ulët."Epo, kjo është pjesa e mirë, besoj," tha ai. "Tani ke mundësinë të gjesh një ëndërr të re."
Nuk më kujtohet ku e kam lexuar këtë bisedë, por më mbeti në mendje sikur ishte shkruar për mua.
Që në klasën e parë, e kam pasur një ëndërr që më dukej si një shteg i qartë në një pyll të errët: të bëhesha doktoreshë. Ishte aq e qartë sa sytë e mi, aq e fortë sa zëri im kur thosha: "Unë do të bëhem doktoreshë." Dhe askush nuk më pyeste pse. As unë nuk e pyesja veten pse. Ishte thjeshtë e shkruar,deri tani.Tani, teksa fillon një etapë e re, gjimnazi, ndjej sikur kam hyrë në një dhomë të errët ku muret nuk janë më të njëjtat. Si në një ëndërr që fillon bukur dhe pastaj papritur kthehet në diçka që nuk e kupton. E gjitha çka dija është shembur pa zhurmë, por me peshë. Dhe më dhemb. Sepse tani nuk jam më vajza që do të bëhet doktoreshë. Jo më. Dhe nuk e di as vetë pse. Ndoshta është mënyra si i shoh gjërat tani. Ose ndoshta zemra ime nuk rreh më për të njëjtën arsye si më parë. Por e di që nuk dua të jem atje ku mendoja se do isha. Dhe kjo më tremb. Më bën të ndihem sikur kam humbur një pjesë të vetes. Po çfarë ndodh kur ëndrrat që të kanë mbajtur gjallë për vite nuk janë më pjesë e jotja? A zhduket gjithçka me to? Apo fillon diçka tjetër? Kur e kuptova që nuk dua më të jem doktoreshë, më pushtoi një boshllëk që nuk arrij ta shpjegoj me fjalë. Ishte sikur e gjithë e ardhmja që e kisha ndërtuar në kokën time u rrëzua si një kështjellë prej rëre që e përplasi vala. Dhe në atë rrënojë, po kërkoj kuptimin. Nëse nuk është kjo ëndrra ime, atëherë cila

është? Psikiatre? Psikologe? Juriste? Duket sikur po zgjedhë fjalë nga një listë pa fund, duke u përpjekur të ndiej dicka. Por nuk ndiej asgjë të qartë. Vetëm dyshim. Dhe pse kaq shumë dyshim? A është ky i ashtuquajturi "i keqi" në jetë? Ai që të ngatërron rrugën, që të fshin tabelën që kishe shkruar me aq kujdes? A ekziston e keqja vetëm që ne të mësojmë të zgjedhim sërish? Nganjëherë mendoj,po sikur të mos jetë fare keq që nuk dua më atë ëndërr? Po sikur pikërisht kjo të jetë arsyeja pse bota është e çuditshme - sepse na jep mundësinë të ndryshojmë, të mos jemi të mbërthyer në një rrugë të vetme? Por kjo nuk do të thotë që nuk dhemb. Është një lloj trishtimi që nuk vjen nga humbja e diçkaje reale, por nga humbja e një versioni të vetes. Një version që e kam dashur. Një version që tani po e lë pas. Dhe s'mund të mos pyes: nëse gjithçka që ndërtojmë mund të shembet kështu, pse ekziston ëndrra fare? Dhe nëse ekziston e keqja, a është sepse ajo na ndihmon të shohim se çfarë na mungon? Nuk kam më përgjigje. Por kam një boshllëk që po më shtyn të kërkoj. Dhe ndoshta aty ku nuk ka më ëndrra të vjetra, do të mbijnë të reja. Tani po hyj në gjimnaz. Jo më me idenë që do të bëhem doktoreshë, por me një hap të pasigurt që më thotë: "Do ta gjesh." Nuk ka më shteg të qartë, por ka një fillim. Dhe ndoshta, ndoshta, kjo është pjesa më e bukur.
Të mos dish, por të kërkosh. Dhe e keqja? Ndoshta është ajo që më bëri të shoh se ëndrra nuk është gjithmonë ajo që mendon në fillim. Dhe ndoshta, nuk është fundi. Është fillimi i një ëndrre të re.

Heshtja që dhemb më shumë se britma

"Qëndrimi në heshtje ndërkohë që fëmijët abuzohen është po aq i keq sa vetë abuzuesi." Pse ekziston e keqja? Kjo është një pyetje që shumë nuk e bëjnë kurrë. Ndoshta sepse nuk duan ta pranojnë që e keqja është më afër se ç'mendojnë. Jo gjithmonë vjen me fytyra të frikshme apo me zëra të lartë. Ndonjëherë, e keqja është e qetë. Është e heshtur. Është në ata që zgjedhin të mos shohin, të mos flasin, të mos veprojnë. Fëmijët nuk lindin me dhimbje. Ata nuk lindin për të vuajtur. Por ka prej tyre që rriten në shtëpi ku përqafimet janë të rralla, ku fjala "më fal" nuk është thënë kurrë, dhe ku dashuria është zëvendësuar me britma, shuplaka, frikë. Ka fëmijë që nuk qajnë më, sepse kanë qarë aq shumë, sa lotët janë bërë të panevojshëm. Ata mësojnë të jetojnë me dhimbjen si pjesë e përditshme. Ajo bëhet si ajri - gjithmonë aty, por askush nuk e sheh. E keqja nuk është vetëm në duart që godasin. Është edhe në sytë që shohin dhe kthejnë kokën. Është në gojët që heshtin kur duhet të flasin. Është në mësuesit që e ndiejnë por nuk reagojnë, në fqinjët që dëgjojnë por bëjnë sikur nuk dëgjojnë, në miqtë që e nuhasin por nuk duan të përzihen. Dhe më e trishtueshmja është se kjo heshtje shpesh bëhet më e dëmshme se vetë dhuna. Sepse fëmijët e abuzuar fillojnë të besojnë se nuk vlejnë. Se askush nuk do t'i ndihmojë. Se dhimbja e tyre nuk ka rëndësi. Po si është e mundur që një botë me kaq shumë njerëz, me kaq shumë mundësi, të mos arrijë të mbrojë ata që janë më të pafajshmit? Si mundet që një fëmijë të flejë çdo natë me frikë, ndërkohë që dikush tjetër fle rehat sepse "nuk

është puna ime”? Jo të gjithë fëmijët rriten njësoj. Disa kanë prindër që i duan pa kushte, që i mbështesin në çdo hap, që u japin një ndjenjë sigurie që nuk thyhet kurrë. Por ka të tjerë që nuk e dinë çfarë është përkëdhelja. Që nuk dinë çfarë është një “mirëmëngjes” i ngrohtë apo një “natën e mirë” me puthje në ballë. Ata mësojnë të rriten shpejt. Të mbijetojnë. Të fshehin të vërtetën.
Dhe shoqëria ua mëson këtë - jo me fjalë, por me indiferencën e saj. Kur nuk flasim për abuzimin, kur nuk pyesim, kur nuk bëjmë asgjë - ne bëhemi bashkëfajtorë. Sepse të mos jesh abuzuesi nuk të bën automatikisht të pafajshëm. Të jesh i pafajshëm do të thotë të mbrosh të pafajshmit. Të jesh njeri do të thotë të ndjesh dhimbjen e tjetrit si tënden. Të jesh i mirë nuk do të thotë vetëm të jesh i sjellshëm me ata që të trajtojnë mirë, por të jesh zë për ata që nuk kanë zë fare. Ka të rinj që janë ndarë nga jeta shumë shpejt, jo sepse nuk ishin të fortë, por sepse ishin të lodhur nga një betejë që askush tjetër nuk e pa. Ka fëmijë që u kanë treguar mësuesëve, shokëve, ndonjëherë edhe familjarëve për dhimbjen që mbartin, dhe nuk janë besuar. U është thënë të mos e ekzagjerojnë, të mos flasin keq për të rriturit, të heshtin. Dhe ata kanë heshtur. Heshtja e tyre është bërë mur. Dhe ky mur rrethon çdo ditë gjithnjë e më shumë fëmijë të tjerë. Njerëzit shpesh thonë: “Unë nuk kam parë asgjë. Nuk kam dëgjuar asgjë.” Por nëse sheh një fëmijë që rri gjithmonë mënjanë, që vishet gjithmonë me të njëjtat rroba, që ka frikë të flasë apo trembet nga zhurmat e forta - a nuk është kjo një britmë për ndihmë? E keqja nuk vishet gjithmonë me të zeza. Ajo fshihet pas buzëqeshjeve të lodhura, syve të trishtuar dhe heshtjeve që bërtasin.

Pse ekziston e keqja? Sepse është e lehtë të jesh i mirë për veten, por e vështirë të jesh i mirë për dikë tjetër. Sepse është më e thjeshtë të thuash “nuk është puna ime”, sesa të marrësh guximin dhe të bësh një ndryshim. Sepse disa rriten duke parë abuzimin si normalitet, dhe më pas e përcjellin atë tek brezi tjetër. Dhe kështu, rrethi nuk thyhet kurrë. Por rrethi mund të thyhet. Me guxim. Me ndjeshmëri. Me një fjalë, një përqafim, një pyetje: “A je mirë?” Sepse ndonjëherë një pyetje e thjeshtë mund të shpëtojë një jetë. Sepse të folurit është akt trimërie, por edhe dëgjimi është. Dhe veprimi? Është ajo që ndan të mirin nga thjeshtë kalimtari. Në fund, nuk mjafton të jesh thjeshtë i mirë në një botë ku fëmijët vuajnë në heshtje. Duhet të jesh i drejtë. Duhet të jesh zëri i tyre. Sepse kur heshtim, ne nuk jemi më të ndryshëm nga ata që shkaktojnë dhimbjen. Dhe në atë moment, e keqja nuk është më vetëm jashtë nesh.
Ajo është bërë pjesë e jona.

Njohuria nuk mund ta zëvendësojë kurrë Miqësinë

"Njohuria nuk mund ta zëvendësojë kurrë miqësinë." - *SpongeBob SquarePants*

Nuk do të gënjej. E kam lexuar këtë citat diku në një postim pa rëndësi në Instagram dhe u talla pak me të në fillim. "Çfarë mund të dijë një sfungjer i verdhë për jetën?", thashë me vete. Por sa më shumë e kam menduar… aq më shumë ndjej sikur ndoshta SpongeBob-i e kupton diçka që shumë të rritur harrojnë. Po, jam vetëm 15 vjeç. Nuk kam jetuar aq gjatë sa të kuptoj gjithçka. Por ka gjëra që i ndjej thellë, gjëra që nuk kanë nevojë për vite për t'u zbuluar. Njëra prej tyre është pikërisht kjo: pse ekziston e keqja? Dhe, a mjafton njohuria për ta luftuar atë? Më kujtohet kur isha më e vogël, mendova se e keqja ishte thjeshtë një gjë që ndodhte kur dikush nuk dinte më mirë. Si kur dikush të shtynte në shkollë sepse nuk e dinte që kjo të lëndon. Apo kur dikush të fliste keq sepse nuk e kishte kuptuar se fjalët mund të dëmtojnë më shumë se grushtat. Por tani… nuk jam më aq e sigurt. Kam parë njerëz që janë të mençur. Që kanë lexuar libra, që kanë marrë nota të larta, që duken sikur e kanë kuptuar botën. Dhe prapë, ndonjëherë janë po ata që shkaktojnë më shumë dhimbje. Kam parë vajza që dinë çdo rregull të sjelljes, që flasin për drejtësinë dhe të drejtat e njeriut… por pastaj shoh se si shikojnë një vajzë tjetër me përbuzje, vetëm pse veshja e saj është "e çuditshme". Atëherë fillova të kuptoj: ndoshta e keqja nuk lind nga padituria. Ndoshta lind kur harrojmë që pas çdo fytyre fshihet një shpirt. Kur ndalojmë së ndjeri për njëri-tjetrin. Kur zgjedhim të jemi

të “mençur” sesa të butë. Dhe atëherë, SpongeBob-i kishte të drejtë. Njohuria nuk mund ta zëvendësojë miqësinë. Nuk mund ta zëvendësojë zemrën që dhemb për dikë tjetër. Nuk mund ta zëvendësojë dorën që zgjatet kur dikush është i thyer. Në një botë ku e keqja është ngjitur në çdo cep - në komente online, në fjalë që duken të pafajshme, në indiferencën e ftohtë që kemi për njëri-tjetrin miqësia është ndoshta e vetmja armë që kemi. Miqësia e vërtetë. Ajo që nuk ka nevojë për tituj, për mendime filozofike apo për doktoratura. Ajo që ndien, që përqafon, që dëgjon. Kur shoqja ime më e mirë më përqafoi pa thënë asgjë pasi qava për orë të tëra për diçka që askush nuk e kuptonte… ajo ishte më shumë se çdo leksion në një libër. Ishte mirësi. Ishte shpresë. Ishte kujtesë se ndoshta e mira ekziston ende. Dhe ndoshta e keqja nuk do të mundë gjithçka, për sa kohë që dikush zgjedh të jetë mike, edhe kur është më e lehtë të largohesh. Unë nuk dua të jetoj në një botë ku gjithçka është vetëm e logjikshme, ku çdo emocion analizohet si formulë. Dua të jetoj në një botë ku miqësia ka vend. Sepse ndoshta, arsyeja pse ekziston e keqja… është që ne të mësojmë të jemi të mirë. Jo të ditur. Jo të drejtë gjithmonë. Por të mirë. Dhe ndoshta, kur e kuptojmë këtë, e keqja humbet pak nga fuqia e saj. Në fund të ditës, nuk do të kujtoj sa gjëra kam mësuar. Do të kujtoj kë më mbajti dorën kur më thyhej zemra. Dhe këtë, asnjë enciklopedi në botë nuk mund ta mësojë.

Ajo që nuk e prisnim kurrë…

Ndonjëherë, më e keqja nuk qëndron në ngjarjet e rënda apo në goditjet e drejtpërdrejta të jetës, por në mungesën e gjërave që nuk shihen menjëherë: mungesa e vëmendjes së vërtetë, mungesa e ndjesisë se dikush na sheh, na dëgjon, na njeh përtej fjalëve. Kjo është një nga format më të heshtura të së keqes - jo dhimbja që bërtet, por boshllëku që hesht. Në një botë ku gjithçka lëviz me shpejtësi, ku marrëdhëniet shpesh janë sipërfaqësore dhe njerëzit kalojnë pranë njëri-tjetrit pa u ndalur, mungesa e lidhjes së sinqertë mund të jetë burimi më i thellë i vuajtjes. E keqja, në këtë kuptim, nuk vjen gjithmonë nga qëllimi i keq, por nga harresa, nga shpërqendrimi, nga mungesa e ndaljes për të parë tjetrin.
Por edhe në këtë boshllëk të mundimshëm, ekzistojnë shenja të vogla që ndryshojnë rrjedhën e përditshmërisë. Ndonjëherë, një prani e thjeshtë, një shoqëri e sinqertë, mund të bëjë diferencën. Jo sepse ajo zgjidh gjithçka, por sepse kujton diçka thelbësore: që edhe jashtë lidhjeve të mëdha dhe të ndërlikuara, ekziston një formë e ngrohtësisë që është reale. Një buzëqeshje, një shaka e padëmshme, një bashkëbisedim i rastësishëm - këto janë gjërat që shpesh zbusin të ftohtin e brendshëm.
Kjo formë e të mirës nuk kërkon zhurmë, nuk vjen me premtime të mëdha, por ndikon. Nuk është shpëtimi i plotë nga errësira, por është një dritë e vogël që mjafton për të ecur edhe një hap tjetër. Nuk zëvendëson boshllëkun më të thellë, por e bën atë më të durueshëm. Në kuptimin më të gjerë, kjo na mëson diçka thelbësore mbi të keqen: që ajo shpesh nuk është vetëm produkt i dhunës apo padrejtësisë, por edhe i mungesës së kujdesit,

i largësisë emocionale, i heshtjes që zë vendin e fjalës. Dhe për ta luftuar këtë lloj të keqeje, nuk nevojiten heronj - mjafton një njeri që ndalet, që sheh, që dëgjon. Lidhjet njerëzore, të ndërtuara mbi sinqeritet dhe vëmendje të vërtetë, janë një nga mënyrat më të fuqishme për t'i rezistuar së keqes së heshtur. Edhe marrëdhëniet që lindin papritur, pa qëllim të madh, mund të mbartin vlerë të thellë. Sepse shpesh, nuk janë madhësia apo intensiteti i një lidhjeje ajo që ka rëndësi, por fakti që ajo ekziston - që dikush ishte aty, qoftë edhe për një moment të shkurtër, me zemrën hapur.
Në fund, shenja më e qartë e së keqes është ndjenja e ndarjes - që askush nuk ndalet për ty, që je i padukshëm. Por antidoti nuk është gjithmonë një zgjidhje e madhe apo një përgjigje filozofike. Ndonjëherë, është një kujtim i thjeshtë: që lidhjet ekzistojnë. Që ngrohtësia mund të vijë në format më të papritura. Që nuk jemi plotësisht vetëm, as kur bota na bën të ndihemi ashtu.
Dhe pikërisht këto kujtime të vogla, këto ndalesa njerëzore në rrugët e përditshme, janë ato që e bëjnë jetën më të durueshme. Ato janë kujtuesit se, edhe pse e keqja ekziston, ekziston edhe e mira - e heshtur, por e pranishme. Dhe ndonjëherë, kjo është gjithçka që kemi nevojë për të vazhduar përpara.

Gruaja – Thesari që disa nuk arrijnë ta kuptojnë

Ndonjëherë më duket sikur bota është bërë për të na gjykuar… për të na vënë në kufij që nuk i kemi zgjedhur vetë. E sidomos kur je vajzë, e ndoshta edhe më shumë kur je grua. Sikur gjithçka që bën, gjithçka që thua, si buzëqeshja, zëri, mënyra si ecën apo si e mbash kokën, është një arsye për dikë të tjetër të të shikojë shtrembër. Po pse? Pse ekziston e keqja që të bëhet të ndihesh keq për vetveten? Pse duhet të ndodhë kjo kur ti thjeshtë po jeton?Isha me mamin dhe motrën time një ditë. Kishim dalë për të marrë ajër, për të qeshur pak, për të ndarë disa momente të ngrohta familjare. Buzëqeshnim, flisnim me njëra-tjetrën, bërtisnim pak si gjithmonë kur talleshim e qeshnim si fëmijë. Dhe për një moment, e ndjeva. Një shikim. Ai lloj shikimi që të rrëzon pa thënë asnjë fjalë. Ai lloj shikimi që të bën të ndihesh sikur ke bërë diçka të gabuar, edhe pse nuk ke bërë asgjë.Një burrë -në dukje burrë, por në shpirt ende një fëmijë - na shikonte me sy të zymtë. Si sikur ishim fajtoret për diçka që nuk e dimë. Si sikur buzëqeshja jonë i kishte thyer ndonjë ligj të padukshëm. Në ato pak sekonda, më erdhi në mendje ajo që mami më kishte treguar për kohët e vjetra. Kohë kur gratë nuk kishin të drejtë as të flisnin lirisht, e jo më të qeshnin. Ku “turpi” ishte një rregull që grave u ngjitej si hije. Por ajo kohë ka kaluar.Apo s’ka kaluar ende për disa? A nuk është e padrejtë që disa burra ende mendojnë se buzëqeshja e një vajze është një provokim? Apo që zëri i saj është një mungesë morali? Kjo është e keqja që ne jetojmë çdo ditë. Dhe unë s’e kuptoj - pse ekziston një e keqe e tillë që të shtyp dikë vetëm sepse

po është vetvetja? Turpi nuk është të qeshësh. Nuk është të flasësh me dashuri. Nuk është të jesh e lirë në zemër. Turpi i vërtetë është të shikosh dikë me përçmim, të mendosh keq për të pa e njohur fare. Turpi është të gjykosh një vajzë sepse ajo nuk është e mbyllur, sepse nuk ka frikë të shprehë gëzimin e saj. A nuk është kjo një formë dhune që s'duket? Një dhunë që hyn në zemrën tënde e të shkatërron vetëbesimin? A nuk është kjo një lloji i së keqes që ka ndërruar fytyrë, por jo qëllim?
Unë s'dua të jetoj në një botë ku një vajzë duhet të ulë kokën për të mos u gjykuar. Dua të jetoj në një botë ku burrat janë vërtet burra - me zemër, me respekt, me urtësi. Jo ata që e masin burrërinë me sa mund t'i frikësojnë gratë. Shpresoj që ai burrë, dhe shumë të tjerë si ai, një ditë ta kuptojnë këtë. Të kuptojnë se një gruaje nuk i takon të gjykohet për ekzistencën e saj. Se ajo është thesari më i madh që mund të gjendet në këtë botë - një forcë, një dashuri, një jetë që jep jetë. Pse ekziston e keqja? Ndoshta për të na treguar se si nuk duhet të jemi. Ndoshta që ne, të rejat e kësaj bote, të kuptojmë vlerën tonë dhe të mos lejojmë askënd të na e zvogëlojë. Dhe nëse ndonjëherë më sheh duke buzëqeshur në rrugë, mos mendo se është për ty. Është për mua. Sepse unë nuk do të ndalem së qeni ajo që jam, vetëm që ti të mos ndihesh i vogël para dritës sime. Në fund të ditës, turpi nuk është mbi mua. Është mbi ata që nuk dinë të shohin një grua për atë që është: një bekim.

Kur dashuria e një Nëne vjen nga dy zemra

Në një botë ku pyetjet rreth së keqes shpesh mbeten pa përgjigje, ku padrejtësitë, dhimbjet dhe pabarazitë duken më të mëdha se forcat e së mirës, ekziston një lloji dashurie që ndriçon rrugën, edhe kur gjithçka tjetër është e errët: dashuria e hallës. Dashuria e një hallëje, motrës së babait, është një dashuri që shpesh rri në hije, por nuk është më pak e thellë se ajo e një nëne. Ajo është një dashuri që nuk lind nga detyrimi, por nga zgjedhja. Ajo nuk është e shkruar në certifikata apo dokumente, por në gjeste të vogla, në përqafime që shërojnë, në fjalë të thjeshta që mbartin peshën e një bote të tërë dashurie. Halla është ajo figurë që shpesh qëndron pak më mbrapa në sfond, por është gjithmonë aty - gati të kapë dorën kur dikush rrëzohet, të qajë në heshtje dhimbjet që nuk i përkasin, dhe të qeshë me krenari për fitore që nuk janë të sajat, por i ndien si të tilla. Nuk është e rrallë që një hallë të jetë si një nënë e dytë. Jo sepse kërkon të zëvendësojë dikë, por sepse zemra e saj ka vend për më shumë dashuri. Ajo mund të jetë ajo që pastron plagët, fizike apo shpirtërore, pa bërë zhurmë. Mund të jetë ajo që hesht kur nuk ka fjalë për të qetësuar, por që gjithsesi qëndron pranë, sepse prania e saj është më shumë se çdo fjalë. Dashuria e hallës është një dashuri që sheh përtej gabimeve. Është një dashuri që nuk matet me kohën që kalon apo me dhuratat që jepen, por me ndjeshmërinë që ajo sjell. Kur një hallë thotë “ti je si zemra ime jashtë trupit”, ajo nuk e thotë për të bërë përshtypje - ajo e ndjen, sepse është e vërtetë. Në sytë e saj, një mbesë apo nip nuk është thjeshtë një pjesë e familjes, por një pjesë e shpirtit të saj.

Në shoqëri ku gjykimi shpesh është më i shpejtë se mirëkuptimi, dhe fjalët mund të bëjnë plagë më të thella se sa çdo dhimbje tjetër, dashuria e një hallëje mbetet një mbështetje e pashtershme. Ajo nuk ndalet para thashethemeve, nuk lëkundet nga opinionet, nuk shteron nga lodhja. Sepse ajo dashuri nuk buron nga rregulla apo nga pritshmëri - ajo buron nga një vend i shenjtë brenda shpirtit të saj. Shpesh, një hallë mbart dhimbje që nuk i tregon. Ajo mund të ketë kaluar stuhira të jetës, të ketë përballuar humbje dhe zhgënjime që pak i dinë. Por ajo ende zgjedh të japë dashuri. Të jetë aty, të ofrojë një përqafim, një buzëqeshje, një shpresë. Dhe kjo është madhështore. Në kërkim të përgjigjeve për pyetjen "Pse ekziston e keqja?", ndonjëherë nuk kemi nevojë për filozofi apo teori të mëdha. Ndonjëherë mjafton të shikojmë një hallë që, pavarësisht dhimbjeve të saj, zgjedh çdo ditë të japë dashuri. Ajo është dëshmia më e qartë se e mira ekziston. Që dashuria, edhe në format më të heshtura të saj, është më e fuqishme se çdo padrejtësi. Dhe se ndonjëherë, kur bota na zhgënjen, dashuria e një hallëje mund të jetë përgjigjja që zemra jonë kërkon. Dashuria e një nëne mund të jetë themeli i jetës, por dashuria e një hallëje është ajo dritare që hapet kur mendon se të gjitha dyert janë mbyllur. Ajo nuk vjen për të zëvendësuar, por për të shtuar – më shumë ndjeshmëri, më shumë mirësi, më shumë kuptim.
Dhe ndoshta, në fund të ditës, kur e keqja duket se fiton, kur dhimbja rëndon, dhe kur pyetjet nuk marrin përgjigje, prania e një hallëje – që do pa kushte, që përqafon pa arsye, që flet me zemër edhe në heshtje - është një kujtesë se Zoti nuk na ka lënë vetëm. Na ka dhënë dashuri nga dy zemra.

Për Ata që nuk janë më, Ato që ishin

E vërteta është që marrëdhëniet njerëzore nuk janë gjithmonë të qëndrueshme. Ato ndryshojnë. Zbehen, humbasin formën që kishin dikur dhe marrin një tjetër, më të ftohtë, më të largët. Dhe shpesh, kjo ndodh jo sepse dikush bëri një gabim të madh, por sepse njerëzit rriten në drejtime të ndryshme. E megjithatë, ka diçka veçanërisht të dhimbshme kur dikush që dikur ishte dritë, shndërrohet në hije. Kur dikush që të njihte deri në thellësi, papritur bëhet i panjohur. Kur një marrëdhënie ndërtohet mbi një lidhje të fortë emocionale, mbi kujtime, mbi përkrahje dhe dashuri të sinqertë, pritet që ajo të zgjasë. Pritet që të përballojë sfidat, dallimet, madje edhe periudhat e heshtjes. Por jo gjithmonë ndodh kështu. Sepse jo gjithmonë dashuria mjafton.
Jo gjithmonë kujtimet janë të mjaftueshme për të mbajtur një lidhje gjallë. Ndonjëherë, kur njëra palë fillon të ndryshojë, të rritet, të shkëlqejë, pala tjetër nuk di si të reagojë. Dhe nga dashuria lind pasiguria. Nga admirimi lind zilija. Dhe nga afërsia lind distanca. Ka raste kur njerëzit që duam më shumë, janë ata që na lëndojnë më thellë. Jo sepse duan të na bëjnë keq, por sepse nuk dinë si të përballojnë ndryshimin tonë. Ata ndihen të kërcënuar nga suksesi ynë, nga lumturia jonë, nga drita që reflektojmë. Dhe në vend që të na duartrokasin, na vështrojnë me heshtje. Në vend që të jenë krenarë, ndihen të vegjël. Dhe ne, në përpjekje për t'i mbajtur pranë, fillojmë të fshijmë vetveten. Fillojmë të ndalojmë së ndrituri, së foluri për ëndrrat tona, së ndjeri krenarë për veten – vetëm që të mos i bëjmë të ndihen keq. Dhe kjo është mënyra më e heshtur, por më e sigurt, për të

humbur veten. Marrëdhëniet e tilla nuk prishen nga një tradhti e madhe, nga një fjalë e rëndë apo një debat i zjarrtë. Ato prishen ngadalë. Ditë pas dite. Në momente të vogla kur mungon sinqeriteti. Në heshtje të zgjatura. Në përqafime që nuk ndihen më. Në sytë që nuk ndriçojnë kur të shohin të lumtur. Ato prishen kur mbysim ndjenjat, kur nuk flasim, kur mbajmë inate që s'i themi kurrë. Dhe një ditë, gjithçka thjeshtë pushon së qeni si më parë. Nuk ka më "ne". Ka vetëm kujtime. Dhe një boshllëk. Pyetja që lind natyrshëm është: pse ndodh kjo? Pse kaq shumë lidhje që fillojnë me dashuri përfundojnë me ftohtësi? Pse e mira nuk zgjat? Dhe pse, herë pas here, e keqja vjen pikërisht nga njerëzit që na kanë dashur më shumë? Përgjigjja nuk është e thjeshtë. Por një pjesë e saj lidhet me faktin që shumë njerëz nuk e dinë si ta duan dikë pa e kontrolluar. Pa e krahasuar. Pa e shndërruar dashurinë në garë. Dhe kur ndjejnë se po mbesin pas, fillojnë të tërhiqen. Ose, edhe më keq, fillojnë të tërheqin ty poshtë. Dhe kjo është një nga format më të heshtura të së keqes. Një e keqe që nuk është e dhunshme, por e lodhshme. Jo e hapur, por e qëndrueshme. Një e keqe që vjen nga mungesa e përballjes, nga heshtja, nga përplasja e pritshmërive me realitetin. Në thelb, është një e keqe që mbetet e paemërtuar, sepse vjen nga dashuria. Dhe kjo e bën edhe më të rrezikshme. Sepse kur të lëndon një armik, është e kuptueshme. Por kur të lëndon dikush që të donte, trondit besimin që ke te vetë dashuria. Ky kapitull nuk është për t'i dhënë faj dikujt. Nuk është për të nxjerrë dikë të keq ose dikë të mirë. Është për të pranuar realitetin: që jo të gjitha lidhjet janë të përjetshme.

Që ndonjëherë, duhet të heqësh dorë nga dikush për të shpëtuar veten. Dhe që e keqja nuk ka gjithmonë një fytyrë të qartë – ndonjëherë vjen nga mungesa e dashurisë së duhur. Nga mënyrat e gabuara të të dashuruarit. Nga heshtja që nuk shpjegon, por ftohë. Pse ekziston e keqja? Sepse nëpërmjet saj, mësojmë të vlerësojmë të mirën. Mësojmë që dashuria nuk mjafton nëse nuk është e pastër. Mësojmë që njerëzit që të duan vërtet, nuk ndihen të kërcënuar nga drita jote. Ata të ndihmojnë të ndriçosh më fort. Mësojmë që ndonjëherë, dhimbja më e madhe vjen nga më e afërta. Dhe kjo është në rregull. Sepse ajo dhimbje na formon, na ndërton, na forcon. E në fund, nuk ka vend për urrejtje. Vetëm për pranim. Për largim të qetë. Për falënderim të heshtur për gjithçka që ishte – e bukur, e vërtetë, por që nuk mund të ishte më. Dhe kjo është gjithashtu pjesë e jetës. Dhe e së mirës.

Leonora – Dielli që nuk shkëlqen vetëm për vete

Ndonjëherë e shikoj botën dhe më duket si një vend që nuk e kupton as dashurinë, as dhembjen, as lotët e një njeriu që thjeshtë ka nevojë të dëgjohet. Dhe më duket se e keqja është kudo - në mënyrën si njerëzit e lëndojnë njëri-tjetrin, në atë si të gjykojnë pa të njohur, në ftohtësinë që ndiej ndonjëherë edhe kur jam mes shumë njerëzve. Kjo është arsyeja pse po e shkruaj këtë libër: "Pse ekziston e keqja?" - sepse e kam pyetur veten shumë herë: pse ndodhin gjërat e këqija, pse ndihen kaq shumë dhimbje, pse ka njerëz që thjeshtë s'i kuptojnë dot të tjerët? Por pastaj e mendoj Leonorën… dhe çdo gjë ndryshon. Leonora është kushërira ime. Ajo është 24 vjeç, por për mua, shpeshherë duket si 6 vjeç nga mënyra si qesh, si luan me fëmijët, si kërcen në mes të dhomës pa asnjë arsye dhe s'ka turp nga jeta. Dhe në të njëjtën kohë, ajo është më e mençur se shumë të rritur që kam takuar ndonjëherë. Ka një shpirt të madh, të ngrohtë, të gjallë, dhe të papërkulshëm. Ka nga ata njerëzit që ndriçojnë dhomën kur hyjnë - Leonora e ndez me gjithë shpirtin e saj. Jo vetëm me buzëqeshje, por me atë energjinë që e ndjen menjëherë kur është afër. Është si një valë e mirë, që të mbështjell dhe të bën të ndihesh mirë pa e kuptuar pse. Ka ditë kur më duket se e gjithë bota është kundër meje… dhe pastaj vjen Leonora. Dhe gjithçka bëhet më e lehtë. Ajo është gjithmonë pozitive. Edhe kur e di që nuk është gjithmonë mirë. Unë e di që ajo mban brenda shumë gjëra, por asnjëherë nuk e lejon që dhimbja e saj t'i prishë ditën dikujt tjetër. Është aq e fortë, por jo si ata që s'qajnë kurrë - ajo është e fortë

sepse guxon të qajë, guxon të jetë e ndjeshme, dhe prapë ngrihet çdo herë më e qeshur. Unë e admiroj për këtë.
E kam parë Leonorën të luajë me fëmijë në mënyrën më të pastër që ekziston. Ajo nuk bën sikur luan - ajo bëhet vetë fëmijë. Kapërcen, vrapon, shpik lojëra, qesh si e çmendur dhe duket sikur për disa minuta harron që ekziston ndonjë gjë e keqe në botë. Dhe kur e shikoj ashtu, më kujton që jeta është më e bukur kur nuk përpiqemi të dukemi seriozë, por kur e ndjejmë vërtet çdo moment. Por ajo nuk është thjeshtë dikush që di të luajë – ajo është një shpëtim. Nuk ka shumë njerëz që mund të thuash: "Unë mund të hapem me të pa frikë."
Por Leonora është ajo lloji njeriu. Kur flet me të, ndihesh sikur më në fund dikush po të dëgjon, pa të ndërprerë, pa të gjykuar, pa të analizuar. Thjeshtë po të dëgjon. Dhe për mua, kjo është dhuratë. Ajo është e besueshme në një mënyrë që të jep qetësi – që të bën të ndihesh i sigurt. Dhe nuk ka shumë vende në botë ku ndihem e sigurt. Por Leonora është një prej tyre. E kam shikuar shumë herë duke u përpjekur të jetë dritë për të tjerët, edhe kur ndoshta vetë është në errësirë. Dhe kjo për mua është forca më e vërtetë. Jo ata që bëjnë sikur janë të fortë, por ata që nuk dorëzohen në përpjekjen për të bërë të tjerët të ndihen mirë, edhe kur vetë janë të lodhur. Dhe ajo e bën këtë çdo ditë. E bën pa u ankuar, pa kërkuar falënderime, vetëm sepse është zemra e saj që nuk e lë ndryshe.
Nëse dikush më pyet se kë shikoj si shembull në jetë, unë them: Leonora. Jo sepse është perfekte, por sepse është e vërtetë. Sepse është e mirë në një botë që nuk e shpërblen gjithmonë të mirën. Dhe prapë ajo nuk e ndryshon veten. Dhe unë e dua për këtë. E dua shumë.

Dhe në gjithë këtë kapitull përse ekziston e keqja, unë dua ta them fort: ekziston e keqja, por ekziston edhe Leonora. Dhe kur e ke dikë si ajo në jetën tënde, ke gjithmonë një kujtesë të gjallë që drita është më e fortë se errësira, që dashuria shëron, dhe që njerëzit e bukur shpirtërisht nuk janë thjeshtë ëndrra – ata janë të vërtetë. Dhe ajo është më e vërteta që unë njoh.

Të jetosh për veten, me mirësi dhe qëllim

Ka gjëra në jetë që nuk i zgjedhim dot. Si sillen njerëzit me ne është njëra prej tyre. Mund të jesh i sjellshëm, i qetë, i drejtë… dhe prapë të ndodhë që dikush të flasë pas krahëve, të të lëndojë, ose të të shohë me sy të ftohtë, sikur të mos ekzistoje fare. Kjo nuk ka gjithmonë kuptim. Dhe shpesh nuk është e drejtë. Por kjo është jeta. Dhe ndonjëherë, ajo na vendos përpara sfidave që nuk i kemi kërkuar. E keqja nuk është gjithmonë një dënim, ndonjëherë është një mësim. Ndonjëherë është thjeshtë ajo pjesë e botës që nuk mund ta kuptojmë. E në këtë mes, në gjithë këtë pështjellim ndjenjash, mbetet vetëm një e vërtetë: nuk mund të kontrollojmë të tjerët, por mund të kontrollojmë veten. Kur dikush flet keq për ne, kemi dy mundësi: ta lejojmë atë fjalë të bëhet një gur mbi zemrën tonë, ose ta lëmë të bjerë si një pikë shiu mbi xham. Të jesh i ndjeshëm nuk do të thotë të jesh i dobët. Të jesh i ndjeshëm do të thotë që ndjen më shumë, që kupton më thellë, që vuan në heshtje por edhe dashuron më thellësisht. Dhe në këtë botë që shpesh duket e ftohtë dhe e ashpër, ndjeshmëria është një formë e rrallë guximi. Njerëzit kanë mendime. Të gjithë. Disa janë të sinqerta, disa jo. Disa të ndërtojnë, disa të shkatërrojnë. Por mendimi i dikujt tjetër nuk është e vërteta absolute. Nuk është domosdoshmërisht realiteti im. Dhe nuk është e drejtë që unë ta lë mendimin e tyre të më përcaktojë vlerën time. Kur e kupton këtë, diçka brenda teje fillon të ndryshojë. Fillon të ndihesh më e lirë. Fillon të jetosh për veten. Jo për t'i treguar të tjerëve se sa e mirë je. Jo për të marrë duartrokitje apo miratim.

Por për ty. Sepse e di që je një qenie me zemër të pastër, me mendje që pyet, dhe me shpirt që kërkon kuptim. Të jetosh për veten nuk do të thotë të kthehesh në egoiste. Do të thotë të mbrosh paqen tënde. Të zgjedhësh mirësi, jo sepse bota gjithmonë ta kthen me të njëjtën monedhë, por sepse ti beson në të. Të jetosh me qëllim nuk është gjithmonë e lehtë. Ka ditë kur çdo gjë duket bosh, kur njerëzit janë të largët, dhe bota nuk të jep ndjesinë që dikur të jepte. Por prapë, në gjithë këtë zbrazëti, ti mund të zgjedhësh të mbetesh njeri i mirë. Sepse forca më e madhe nuk është të hakmerresh, por të mos ndryshosh thelbin tënd, edhe kur të tjerët nuk e kuptojnë. Të jesh i mirë, edhe kur nuk ka duartrokitje. Të jesh i ndjeshëm, edhe kur kjo të sjellë dhimbje.
Të zgjedhësh të jetosh me dritë, edhe kur të tjerët ecin në errësirë. Tani, më shumë se kurrë, është koha për të zgjedhur veten. Me butësi. Me qetësi. Me durim. Jo për t'u larguar nga bota, por për të mos lejuar që bota të të ndryshojë. Sepse ndonjëherë, mënyra më e fortë për të luftuar të keqen, është të qëndrosh e mirë. Dhe kjo është ajo që do të bëj:Do të jetoj për veten. Me mirësi. Me qëllim. Me zemër të hapur, edhe në një botë që shpesh e mbyll të vetën.

Fëmijëria që nuk vdes kurrë

Gjithmonë e kam ditur që të rritesh nuk është e lehtë. Nuk është si kur je fëmijë dhe gjithçka duket e thjeshtë, e bardhë dhe e pastër. Kur je fëmijë, bota është një vend magjik, plotë ngjyra dhe ëndrra që nuk ndalen kurrë. Por kur rritesh, gjërat ndryshojnë. Bëhen më të komplikuara, më të rënda, më të dhimbshme. Për këtë arsye, unë kurrë nuk kam dashur të rritem. Kam dashur të qëndroj fëmijë sa më gjatë që të mundem. Kam dashur të mbaj atë pjesë të pafajësisë dhe të lumturisë që vjen vetëm me fëmijërinë. Në thelb, unë ende e mendoj veten fëmijë. Edhe pse kanë kaluar vite dhe ndoshta jashtë dukem më e rritur, brenda meje ka ende atë vajzën që ëndërron, që frikësohet, që qesh dhe që beson në të mirë. Dhe mendoj se kjo është e vërtetë për të gjithë ne. Ne të gjithë jemi fëmijë brenda. Ndoshta disa prej nesh e kanë harruar këtë, ose nuk e pranojnë. Ndoshta disa e kanë vrarë atë pjesë të brendshme që ishte e pafajshme dhe e ndjeshme. Por kjo nuk ndryshon faktin që ajo pjesë fëmijë do të jetë gjithmonë aty, brenda nesh, duke pritur të zgjohet.
Kur dikush vret atë pjesë të brendshme, atë fëmijë që ka nevojë për dashuri, kujdes dhe ëndrra, ai bëhet një person pa zemër. Një njeri i ftohtë, i ashpër, që nuk njeh më mëshirë. Kur brenda teje nuk ka më atë dritë të pafajshme, ndonjëherë lind e keqja. Sepse zemra pa dritë është e rrugës së errët, e mbushur me dhimbje dhe zemërim. Dhe ndoshta kjo është përgjigjja për pyetjen "pse ekziston e keqja?" Ndonjëherë njerëzit bëhen të tillë jo sepse lindën kështu, por sepse jeta i detyroi. Ndoshta u tradhtuan, u lanë vetëm, u lënduan aq shumë saqë e harruan se si të ishin njerëz të mirë, të dashur dhe të

dhembshur. Kur vrasin atë fëmijë të brendshëm, ata vrasin edhe mundësinë për të qenë të mirë. Dhe kështu, bota mbushet me njerëz që duken të fortë, por janë në fakt të thyer brenda. Por edhe nëse disa e kanë vrarë atë pjesë, unë besoj se në çdo njeri ka një pjesë që mund të rilindë. Një shpresë e vogël për të parë dritën përsëri. Sepse fëmijëria, ajo pjesë e pastër, nuk vdes kurrë vërtet. Ajo mund të fshihet, të harrohet, të thyhet, por gjithmonë mund të rikthehet, edhe nëse duhet kohë dhe dashuri për ta zgjuar përsëri. Unë dua të besoj se nuk është vonë për askënd. Se edhe njerëzit që duken më të ashpër, më të ftohtë, kanë brenda një zemër që ka nevojë të ndjejë, të shërohet, të dashurohet. Dhe kjo është arsyeja pse unë besoj tek mirësia. Jo sepse gjithmonë është e lehtë, por sepse është e vetmja rrugë që mund të na shpëtojë nga ajo errësirë që vjen kur vret fëmijën brenda nesh.
Unë dua të jetoj me atë pjesë fëmijë brenda meje, të mos e harroj kurrë atë që kam qenë dhe atë që jam. Sepse të jesh fëmijë në shpirt nuk është dobësi, është forcë. Është drita që më mban gjallë, shpresa që më bën të besoj se edhe në botën më të vështirë mund të ketë mirësi. Dhe nëse të gjithë do të mbanim atë pjesë fëmijë brenda nesh, ndoshta bota do të ishte më e butë, më e ndjeshme, më e drejtë. Kjo është ajo që mendoj kur pyes veten “pse ekziston e keqja?” Sepse ndoshta e keqja ekziston sepse shumë njerëz kanë harruar ose kanë vrarë fëmijën që kanë brenda. Dhe unë dua të jem ajo që kurrë nuk e harron. Që gjithmonë do të mbrojë atë dritë të vogël që kemi brenda, sepse ajo është e vetmja gjë që na bën njerëz.

Mos u bë arrogant

Nganjëherë më duket sikur bota është kthyer në një vend ku njerëzit mendojnë se sa më i ftohtë të jesh, aq më shumë të respektojnë. Sikur për të qenë i vlerësuar duhet të bëhesh i fortë, të mos tregosh ndjenja, të mos lësh askënd të të afrohet shumë. Dhe kur kjo ndodhë, shumë njerëz fillojnë të bëhen arrogantë. Jo sepse janë të këqij nga natyra, por sepse mendojnë se vetëm kështu do të duken "të paprekshëm". Por të jesh arrogant nuk është forcë. Është në fakt një maskë. Një mburojë që përdoret për të fshehur pasigurinë, boshllëkun, frikën. Njerëzit arrogantë mendojnë se duke u ngritur mbi të tjerët, duken më të rëndësishëm. Ata flasin me mendjemadhësi, e shohin veten mbi të gjithë dhe harrojnë që vlerat më të mëdha janë ato që nuk shihen me sy- si dhembshuria, mirësia dhe thjeshtësia. E vërteta është që sa më arrogant të jesh, aq më shumë humbet nga bukuria e personalitetit tënd. Arroganca nuk është vetëbesim. Vetëbesimi është kur ti e di kush je, pa pasur nevojë të poshtërosh të tjerët. Ndërsa arroganca është kur e ke aq shumë frikë të jesh i zakonshëm, saqë do të bësh gjithçka për t'u dukur më mirë, edhe nëse lëndon dikë tjetër gjatë rrugës.
Unë besoj se kur njeriu zgjedh të jetë arrogant, ai humbet diçka të shenjtë brenda vetes. Humbë atë cilësi që e bën njeriun të ndjeshëm, të afërt, të vërtetë. Humbë lidhjen me pjesën më të pastër të vetes. Dhe kur kjo ndodh, nis të shfaqet ajo që unë e quaj "e keqja e padukshme". Nuk është gjithmonë dhunë apo urrejtje. Ndonjëherë e keqja fillon me një shikim përçmues, me një fjalë që

poshtëron, me një qëndrim të ftohtë që e bën dikë tjetër të ndihet i pavlerë.
Mendoj shpesh për këtë: pse disa njerëz zgjedhin të jenë arrogantë kur mund të jenë të butë? Pse zgjedhin të tregohen më të mëdhenj se të tjerët, kur mund të jenë të barabartë? Mbase sepse nuk janë mësuar ndryshe. Mbase sepse dikush dikur i ka bërë të ndihen të vegjël, dhe tani po përpiqen të kompensojnë. Por nuk është mënyra e duhur. Sepse sa më shumë që përpiqesh të ngrihesh duke ulur të tjerët, aq më bosh bëhesh brenda. Kam parë njerëz që e humbasin personalitetin e tyre vetëm sepse menduan se arroganca është mënyra më e mirë për të mbijetuar. Por të mbijetosh nuk do të thotë të mos ndjesh. Nuk do të thotë të bëhesh i pandjeshëm. Të jesh i ndjeshëm është një lloji guximi që shumë nuk e kuptojnë. Të jesh i sjellshëm në një botë që e ngatërron mirësinë me dobësi, është forcë e vërtetë. Unë mendoj që e keqja ekziston edhe për shkak të arrogancës. Sepse kur njerëzit harrojnë si të jenë njerëzorë, kur ndihen më lart se të tjerët, ata humbin kontaktin me realitetin. Fillojnë të mendojnë se ndjenjat e të tjerëve nuk kanë rëndësi. Fillojnë të flasin pa menduar se çfarë dhimbje mund të shkaktojnë. Fillojnë të ecin nëpër botë me një zemër të ftohtë, që s'e vret ndërgjegjja për asgjë. Por unë nuk dua të jem kështu. Nuk dua të bëhem e ashpër vetëm sepse bota ndonjëherë është e padrejtë. Nuk dua të mbaj kokën lart me përbuzje, por me dinjitet. Nuk dua të flas si të jem më mirë se të tjerët, por si dikush që e kupton sa e vlefshme është dhembshuria. Dua të jem e sigurt në veten time, pa pasur nevojë të bëj askënd tjetër të ndihet më pak. Sepse në fund, kur zhvishemi nga fjalët, nga rrobat, nga rolet që luajmë… mbetemi thjeshtë njerëz.

Të gjithë me nevoja për të qenë të pranuar, për të qenë të dashur, për të qenë të kuptuar. Dhe arroganca është ajo që na ndan nga kjo lidhje e vërtetë njerëzore. Ajo krijon mure, dhe bota tashmë ka mjaft mure. Ajo që kemi nevojë është më shumë urë, më shumë zemër, më shumë ndjeshmëri. Prandaj, në këtë kapitull të jetës sime, zgjedh të mos jem arrogante. Zgjedh të jem e fortë në mënyrën time: duke qëndruar e mirë, edhe kur nuk është e lehtë. Sepse ndoshta një nga arsyet pse ekziston e keqja është sepse shumë njerëz harruan sa bukur është të jesh thjeshtë njeri.

Njerëzit Ndihmojnë Njerëzit

“People help people.” Kjo fjali e thjeshtë, që mund të kalojë pa u vënë re në rrjedhën e zhurmshme të internetit, mbart brenda saj një të vërtetë thelbësore për ekzistencën tonë njerëzore. Ndoshta është shkruar nga një dorë anonime në ndonjë cep të botës, ndoshta është ripostuar me zemër nga dikush që në atë moment ndjeu se kishte nevojë për kujtesë se nuk është vetëm. Por sado e vogël dhe e përulur që duket, ajo fjalë na ngre përballë një realiteti më të thellë: mes të gjithave që shkojnë keq në botë, mes vuajtjes dhe dhimbjes, mes luftërave dhe padrejtësive - njerëzit ndihmojnë njerëzit. Kur flasim për të keqen, shpesh e perceptojmë si diçka që vjen nga jashtë, që na godet papritur, që na rrëzon, na trondit, na vret. Mund të jetë një sëmundje, një humbje, një tradhti, një luftë, një padrejtësi sistemike. Por po aq sa ekziston e keqja në botë, ekziston edhe ajo forcë e kundërt që nuk ka nevojë për emër të madh: ndihma që vjen nga një tjetër njeri. Ajo nuk ka nevojë për bujë, nuk kërkon të njihet, nuk pret shpërblim. Ajo lind nga një vend i thellë brenda qenies njerëzore - një vend që nuk është djegur ende nga cinizmi, as nga indiferenca, por që rri aty si një prani e heshtur e të mirës. Nuk është thjeshtë një akt. Ndihma është një qëndrim ndaj botës. Është një zgjedhje për t’u përfshirë. Është një mënyrë për të thënë: “Unë nuk jam i verbër ndaj dhimbjes sate. Unë nuk do të qëndroj anash.” Kjo ndihmë mund të vijë në forma të ndryshme: një fjalë, një përqafim, një vështrim mirëkuptues, një shtrëngim dore në kohën e duhur. Mund të jetë edhe një veprim më i madh: dikush që hap

shtëpinë për dikë që nuk ka ku të flejë; dikush që shkon në zonat e goditura nga fatkeqësitë për të shpëtuar jetë; dikush që punon në heshtje për të ndrequr padrejtësitë, për të edukuar, për të ushqyer, për të dashur.
Nëse duam të kuptojmë pse ekziston e keqja, nuk mjafton të analizojmë rrënjët e saj. Duhet të shohim edhe se si njerëzit reagojnë përballë saj. Dhe këtu qëndron një kontrast thelbësor: sa herë që shfaqet një e keqe e madhe -një luftë, një pandemi, një krizë - ajo çka vërehet njëherazi është edhe një shpërthim i jashtëzakonshëm i solidaritetit, i dhembshurisë, i ndihmës së ndërsjellë. Në çdo cep të botës, kur ndodh një tragjedi, njerëzit lëvizin. Nuk i ndal frika, as errësira, as rreziku. Lëvizin për të ndihmuar. Në këtë pikë, ne kuptojmë një të vërtetë që shpesh harrohet: e mira nuk është pasive. Ajo nuk është thjeshtë mungesa e të keqes. E mira është aktive. Ajo kërkon guxim. Kërkon prani. Kërkon përkushtim. Dhe, mbi të gjitha, kërkon një ndjenjë të thellë lidhjeje me tjetrin. Kur njerëzit ndihmojnë njerëzit, ata në fakt shkelin mbi ndarjet që bota ka ndërtuar: racore, fetare, ekonomike, politike. Ata thonë, me veprimet e tyre, se mbi të gjitha jemi një: njerëz. Nëse nuk do të kishte të keqe në botë, ndoshta as nuk do të kuptonim domethënien e së mirës. Dhe ndoshta, pikërisht për këtë arsye, ndihma që një njeri i jep një tjetri është një nga aktet më domethënëse që mund të ndodhin. Sepse ajo nuk lind nga komoditeti. Ajo lind në terren të vështirë, kur të gjitha kushtet janë kundër, kur jeta është e ashpër dhe e padrejtë. Por pikërisht aty, në ato kushte, ndihma merr formë. E keqja mund të na ndajë, por ndihma na bashkon. Ka diçka të thellë e të natyrshme në këtë. Fëmijët e vegjël ndihmojnë njëri-tjetrin pa u mësuar.

Njerëzit në fatkeqësi gjejnë forcë që nuk e dinin se e kishin për të ndihmuar të tjerët, edhe kur vetë janë të thyer. Mjekët që punojnë në kushte ekstreme, arsimtarët që përpiqen të mbjellin dijen në realitete të vështira, njerëzit që ndajnë bukën me dikë që nuk kanë - këto nuk janë thjeshtë raste, janë shtylla të një bote që nuk është dorëzuar ende. Kur dikush pyet "Pse ekziston e keqja?", mund të pyesim edhe: "Po pse ekziston e mira?" Dhe përgjigjja mund të jetë: sepse njerëzit ndihmojnë njerëzit. Sepse përtej ndarjeve, përtej përfitimeve personale, përtej errësirës që ndonjëherë mbulon botën, ekziston një dritë që nuk shuhet kurrë. Ajo mund të dobësohet, por asnjëherë nuk humbet. Dhe ajo ndriçon sa herë një njeri zgjedh të mos mbyllë sytë ndaj vuajtjes së tjetrit. Në këtë mënyrë, ndihma është një akt rezistence. Një mënyrë për t'i thënë të keqes: "Ti nuk do të jesh fundi i kësaj historie." Ajo është përgjigjja më e fortë ndaj dhimbjes, sepse nuk kërkon logjikë të ndërlikuar, as justifikime filozofike. Ajo vepron. Ajo ndërton. Ajo shëron. Dhe kjo është një arsye pse, edhe pse e keqja ekziston, shpresa nuk vdes. Sepse për sa kohë njerëzit ndihmojnë njerëzit, jeta do të vazhdojë të ketë kuptim. Kjo nuk është një shpresë naive. Është një fakt i jetuar, një përvojë e përbashkët, një realitet që përsëritet çdo ditë, në forma të vogla apo të mëdha. Dhe është mbase e vetmja përgjigje që mund të na kënaqë në zemrën e pyetjes: Pse ekziston e keqja? Për t'i dhënë kuptim aktit më njerëzor prej të gjithëve - ndihmës. Sepse, në fund të fundit, njerëzit ndihmojnë njerëzit. Dhe kjo është ajo që e mban botën të mos shembet.

E keqja ekziston sepse ekzistojnë njerëzit e këqij

(Frymëzuar nga një fjali e thjeshtë, por shumë e vërtetë, që ma tha mësuesja Hanife disa muaj më parë)

"Pse ekziston e keqja? Sepse ekzistojnë njerëzit e këqij." Kur e dëgjova këtë përgjigje nga mësuesja ime Hanife, nuk e kuptova menjëherë thellësinë e saj. M'u duk shumë e thjeshtë, gati naive. Por me kalimin e kohës, sa më shumë që analizoja natyrën e së keqes dhe përpiqesha të kuptoja rrënjët e saj, kuptova se ndoshta përgjigja që kërkoja me ngulm në libra, ese filozofike, dokumentarë dhe diskutime të gjata, ishte më e thjeshtë se ç'mendoja. E keqja ekziston… sepse ne e krijojmë. Sepse njerëzit e bëjnë të mundur. Ne kemi mësuar të mendojmë për të keqen si një forcë të jashtme - si diçka që "na ndodh", si një ndëshkim hyjnor, si një fatkeqësi e natyrshme, si një mister që nuk mund të shpjegohet. Por kjo mënyrë e të menduarit e largon përgjegjësinë nga ne vetë. Është më e lehtë të thuash "jeta është e padrejtë" sesa të pranosh që jeta është e padrejtë sepse dikush, diku, bëri një zgjedhje të padrejtë. Sepse një njeri zgjodhi të lëndojë. Një tjetër zgjodhi të heshtë përballë padrejtësisë. Një i tretë zgjodhi të mos bëjë asgjë kur duhej të ndërhynte. E keqja nuk është thjeshtë një koncept abstrakt. Ajo merr formë përmes veprimeve tona. Kur dikush gënjen me qëllim për të dëmtuar dikë tjetër. Kur dikush ngre dorën mbi një të pafajshëm. Kur dikush përhap urrejtje, përfiton nga dobësia e tjetrit, apo përdor pushtetin për të shtypur. Në të gjitha këto raste, e keqja nuk është më thjeshtë ide: ajo bëhet realitet, përmes një njeriu.

Njerëzit e këqij nuk lindin të tillë. Kjo është një e vërtetë që shpesh ne përpiqemi ta mohojmë. Fëmijët lindin të pafajshëm. Por, me kalimin e kohës, rrethana të ndryshme - mungesa e dashurisë, edukimi i gabuar, ambienti i dhunshëm, ndëshkimet pa arsye apo indiferenca – formësojnë një njeri të ri, i cili mëson se dhuna sjell pushtet, se mashtrimi shpërblehet, dhe se mëshira është dobësi. Kështu lind e keqja. Jo nga natyra, por nga dështimi ynë si shoqëri për të ndërtuar njerëz të drejtë. E keqja lind dhe rritet edhe kur njerëzit e mirë heshtin. Kur shohin padrejtësi dhe nuk reagojnë. Kur zgjedhin rehatinë personale përballë ndershmërisë. Kur arsyetojnë me veten: “nuk është puna ime”, “kështu është gjithmonë”, “s’kemi çfarë bëjmë”. Kjo heshtje është benzina që ushqen zjarrin e së keqes. Sepse, për të ekzistuar, e keqja nuk ka gjithmonë nevojë për njerëz aktivisht të lig, mjafton që të mos ketë mjaftueshëm njerëz aktivisht të drejtë. Nëse duam të kuptojmë pse ekziston e keqja, duhet të pranojmë se ajo është një zgjedhje. Shpesh e heshtur, shpesh e veshur me justifikime, por gjithmonë një zgjedhje. Një vendim që dikush merr për të përfituar në kurriz të dikujt tjetër. Dhe kjo zgjedhje, fatkeqësisht, bëhet çdo ditë në këtë botë - në familje, në shkolla, në politikë, në rrugë, në ekranet e telefonave tanë. Një nga gabimet më të mëdha që bëjmë si njerëz është t’i ndajmë njerëzit në “të mirë” dhe “të këqij” si dy kategori të pandryshueshme. Por realiteti është më kompleks. Ne të gjithë kemi potencialin për të bërë mirë - dhe po ashtu, për të bërë keq. Çfarë na bën të ndryshëm është vetëdija jonë, vlerat që kemi ndërtuar dhe zgjedhjet që bëjmë në momentet e vështira. Njerëzit e këqij shpesh nuk janë ata që e dinë se janë të këqij -

janë ata që e kanë mësuar të mos ndiejnë faj. Të mos ndiejnë keqardhje. Të mendojnë vetëm për veten.
Dhe, për sa kohë që ka njerëz që nuk mendojnë, që nuk ndalojnë, që nuk mendojnë për pasojat e veprimeve të tyre, e keqja do të ekzistojë. Sepse nuk është një forcë misterioze që rri në hije. Është fytyra e atij që shan, që vjedh, që përçmon, që gënjen, që shkatërron. Është sjellja e atij që tall dikë të dobët, që ndalon ndihmën, që mbyll sytë kur sheh dhunë. E keqja nuk është vetëm në librat e historisë. Është këtu, përreth nesh, çdo ditë. Dhe është bërë e zakonshme sepse shumë prej nesh e kanë pranuar si pjesë të jetës. Mësuesja Hanife ndoshta nuk e tha këtë si filozofe, por si dikush që ka parë jetën, që ka parë njerëz të ndryshëm dhe që ka kuptuar se në fund, e keqja nuk është një mister kozmik. Është një njeri që vendos të jetë i keq. Dhe nëse kjo është e vërteta, atëherë edhe përgjigjja është më e thjeshtë: nëse njerëzit mund ta krijojnë të keqen, atëherë njerëzit mund ta ndalojnë atë. Mund ta përballojnë me drejtësi, me empati, me guxim dhe me dashuri. Në fund të këtij kapitulli, dua të lë një pyetje për ty që po lexon: Çfarë zgjedhje do të bësh sot? A do të jesh nga ata që ushqejnë të keqen - me heshtjen, me frikën, me indiferencën - apo nga ata që i kundërvihen asaj, edhe kur është e vështirë? Sepse e keqja ekziston, po. Por më e rrezikshme se vetë e keqja, është një botë ku njerëzit e mirë nuk bëjnë asgjë.

Iluzioni i Miqësisë

Në shoqëri të vogla, ku numri i njerëzve është i kufizuar dhe afërsia duket e pashmangshme, lind shpesh përshtypja se marrëdhëniet janë më të sinqerta, më të forta dhe më të thella. Por përvojat njerëzore tregojnë se kjo nuk është gjithmonë e vërtetë. Shpesh, në ato rrethe të ngushta lulëzojnë format më të rafinuara të përjashtimit, xhelozisë dhe hipokrizisë. Iluzioni i miqësisë - ideja se vetëm ngaqë ndodhemi shpesh pranë njëri-tjetrit, kemi ndërtuar domosdoshmërisht lidhje të vërteta - është një nga mashtrimet më të zakonshme që njeriu përjeton në marrëdhëniet sociale.
Miqësia e vërtetë nuk matet me kohën që kalojmë me dikë apo me afërsinë fizike, por me ndjenjën e sigurisë që na jep një person, me sinqeritetin në komunikim dhe me ndershmërinë në qëllime. Kur mungojnë këto vlera, krijohet një ambient ku hipokrizia maskohet me buzëqeshje, ku tallja fshihet pas humorit, dhe ku përgojimi shitet si "shqetësim i sinqertë". Në këto kushte, miqësia nuk është më asgjë tjetër veçse një fasadë - një iluzion që mbijeton falë nevojës njerëzore për pranueshmëri dhe përkatësi. Në mjedise të tilla, sidomos në periudha si adoleshenca, ku individi është ende në kërkim të identitetit, shpesh lind presioni për t'u përshtatur. Kjo përshtatje, në vend që të jetë një proces natyral i njohjes dhe respektimit të ndërsjellë, kthehet në një sakrificë të vlerave personale për hir të ruajtjes së lidhjeve të rreme. Njeriu ndjen se duhet të heshtë kur duhet të flasë, të buzëqeshë kur është i lënduar, dhe të

japë pa marrë asgjë në këmbim - vetëm për të mos u ndjerë i përjashtuar.
E keqja në këto rrethana nuk shfaqet me dhunë apo me sjellje të hapura agresive. Ajo është më e butë, më e heshtur, por gjithashtu më e rrezikshme. Ajo fshihet pas syve që nuk të shohin me dashuri, pas fjalëve që nuk janë të sinqerta dhe pas pranisë që nuk të mbështet. Ajo lind nga mungesa e ndjeshmërisë, nga frika se dikush tjetër mund të shkëlqejë, nga pasiguria personale që e bën dikë të shohë te të tjerët një kërcënim, jo një mik. Miqësitë e rreme krijojnë plagë të padukshme, por të thella. Ato bëjnë që njeriu të vërë në dyshim veten, vlerën e tij, dhe ndonjëherë edhe konceptin e miqësisë në tërësi. Por në këtë errësirë, lind gjithashtu një mundësi për rritje dhe vetëdijesim. Njeriu mëson të dallojë fjalën e rreme nga ajo e sinqerta, praninë që ngrohë nga ajo që vetëm zë vend, dhe mbështetjen reale nga ajo që ofrohet për interes. Kuptimi i vërtetë i miqësisë qëndron në faktin se ajo nuk kërkon përulje, as sakrifica të panevojshme. Miqtë e vërtetë nuk ndihen të kërcënuar nga drita jote; ata ndriçohen prej saj. Ata nuk të përdorin, por të ngrenë lart. Nuk të përçmojnë, por të mbrojnë. Nuk të lëndojnë, por të kuptojnë. Iluzioni i miqësisë është një nga shembujt më të qartë se si e keqja mund të jetë e pranishme edhe në situatat më të zakonshme të jetës. Nuk është e nevojshme që të ketë dhunë, as krime të mëdha. Mjafton mungesa e dhembshurisë, mungesa e sinqeritetit dhe prania e një egërsie të heshtur që lind nga vetëbraktisja e vlerave njerëzore. Këto janë format më të përhapura të të keqes, dhe ndodhin çdo ditë, në klasa, në shkolla, në grupe shoqërore, në lagje – në çdo vend ku

njeriu kërkon përkatësi, por në vend të saj gjen përjashtim.
Në këtë kuptim, ky kapitull nuk është vetëm një reflektim mbi marrëdhëniet e dështuara,por një thirrje për vetëdijesim. Është një ftesë për të mos rënë pre e iluzioneve, për të mos u mjaftuar me sipërfaqësoren, për të kërkuar më shumë thellësi dhe sinqeritet në marrëdhënie. Njeriu duhet të mësojë të vlerësojë veten mjaftueshëm sa të mos kërkojë pranim me çdo kusht. Të mësojë të mbrojë paqen e brendshme edhe kur kjo do të thotë të qëndrojë vetëm për një kohë. E keqja, siç trajtohet në këtë libër, nuk lind vetëm nga urrejtja e hapur, por edhe nga dashuria e rreme. Ajo merr fytyrën e një "miku", që të buzëqesh por nuk të do, që të dëgjon por nuk të kupton, që të përqafon por të përjashton. Dhe pikërisht sepse këto përvoja janë kaq të zakonshme, ato janë edhe më të rrezikshme - sepse mësohemi me to, i pranojmë si normale, dhe fillojmë të dyshojmë te ajo që është e mirë. Për aq kohë sa urrejtja maskohet si miqësi, për aq kohë sa përjashtimi vishet me fjalë të ëmbla, do të ketë gjithmonë nevojë për njerëz që nuk dorëzohen. Njerëz që nuk mësohen me të keqen. Njerëz që guxojnë të jenë të mirë edhe kur kjo nuk shpërblehet menjëherë. Iluzioni i miqësisë është një mësim i hidhur, por i domosdoshëm. Ai na mëson të shohim përtej fjalëve, përtej veprimeve të jashtme, dhe të kërkojmë thelbin. Sepse vetëm duke njohur të pavërtetën, mësojmë të vlerësojmë të vërtetën. Dhe vetëm duke përjetuar të keqen e maskuar, mësojmë të mbrojmë dhe të ruajmë të mirën, aty ku ajo ekziston.

E Mira që dhemb

Të shkruarit…
Nuk është vetëm pasion. Është mbijetesa ime. Është mënyra ime për të qëndruar në këtë botë, kur bota nganjëherë më përjashton. Është zëri që kam zgjedhur kur të tjerët kanë zgjedhur të mos dëgjojnë. Është drita që ndizet në errësirë - dhe po, ka raste kur edhe ajo dritë më djeg sytë. Nuk nisa të shkruaj sepse doja të bëhesha shkrimtare, as sepse e dija se çfarë do të thotë të shkruash. Nisa të shkruaj sepse kisha shumë për të thënë dhe askënd që donte ta dëgjonte. Nisa të shkruaj sepse dhimbja ime nuk kishte tjetër vend ku të shkonte, veçse në fjalë. Dhe ajo fletore e parë… nuk ishte thjeshtë letër. Ishte strehë. Ishte dëshmi. Ishte dëgjuesi im i parë dhe i vetmi që nuk më gjykoi kurrë. Por të shkruarit nuk më solli gjithmonë qetësi. Ndonjëherë më detyroi të përballesha me pjesë të vetes që nuk doja t'i shihja. Më vuri përballë plagëve që s'i kisha emëruar ende. Ishte si të hapja një derë dhe të shihja gjithçka që kisha mbyllur brenda me vite. Ka ditë kur fjalët më rrjedhin vetë. Si ujë që shpërthen pas një stuhie. Shkruaj pa ndalur dhe ndiej se po shpëtoj veten. Por ka edhe ditë të tjera, kur fletorja qëndron bosh dhe më vështron me boshllëkun e saj. Ato janë ditët kur heshtja bëhet më e rëndë se çdo fjalë. Kur e ndiej veten të mbyllur në një kafaz që vetë e kam ndërtuar. E pyes veten shpesh: A është ky shpëtim, apo thjeshtë një mënyrë tjetër për të jetuar me dhimbjen? A më ndihmon të eci përpara, apo më mban të lidhur me atë që ka kaluar? Sepse jo gjithmonë e shkruara të çliron. Ndonjëherë, thjeshtë të rikthen aty ku s'do të kthehesh më. Por edhe atëherë, unë zgjedh të shkruaj.

Sepse kur nuk shkruaj, ndiej se humbas një pjesë të vetes. Ndjej se dhimbja më mbyll gojën, më shuan zërin. Shkrimi është akti im i vogël i qëndresës. Është mënyra ime për t'i thënë të keqes që ka ndodhur në jetën time: "Ti nuk më ke në dorë. Unë do të të përball."
Sepse ajo që pak njerëz e kuptojnë është kjo: E keqja shpesh nuk duket si armik. Ajo vjen si heshtje. Si braktisje. Si ftohtësi. Si mungesë. Dhe mbi të gjitha - si ndjenjë se askush nuk do ta dijë se çfarë ke kaluar.
Por unë e zgjedh shkrimin. Jo sepse është i lehtë, por sepse është e vetmja gjë që më mban lidhur me atë pjesë të vetes që nuk ka hequr dorë nga mirëkuptimi, nga ndjeshmëria, nga e vërteta. Sepse nuk dua të bëhem si ata që më kanë lënduar. Nuk dua të kthehem në një version të ftohtë, të pandjeshëm, vetëm për të mbijetuar.
Shpesh, të tjerët mund ta shohin të shkruarit si hobi, si art, si diçka romantike. Por për mua, është më shumë se kaq. Është betejë. Është një përpjekje e përditshme për të mos u mbyllur, për të mos u bërë gur, për të mos u kthyer në një njeri që nuk ndien. Është një luftë për të qëndruar e gjallë shpirtërisht - edhe kur çdo gjë tjetër më thotë të dorëzohem. Të shkruash për plagët do të thotë t'i shikosh në sy. Të pranosh se ato ekzistojnë. Dhe kjo dhemb. Shumë. Por është një dhimbje që zgjedh. Sepse e di që nga kjo dhimbje lind diçka që ka kuptim. Një ndjeshmëri më e thellë. Një vetëdije më e madhe. Një mënyrë më e pastër për të parë botën. E keqja ekziston. E kam parë. E kam ndjerë. E kam përjetuar. Por ajo nuk është e vetmja forcë në këtë botë. Sepse edhe kur më ka rrëzuar, unë jam ngritur. Kam marrë lapsin. Dhe kam shkruar.

Dhe kjo është e mira që dhemb - por që nuk më lë të bëhem si ajo. Sepse, ndoshta, nuk ka mënyrë më të fuqishme për t'iu përgjigjur së keqes… se sa të mos e përsërisësh. Të mos e mbartësh tek të tjerët. Të mos e mbash brenda vetes si helm. Por ta kthesh në diçka tjetër. Në një faqe. Në një histori. Në një dritë.

Mos u mbyt për ata që s'do të fusnin as këmbët në ujë

"Mos u mbyt për njerëz që s'do të fusnin as këmbët në ujë." Këtë fjali e lexova në internet, në një nga ato momentet kur kërkon kuptim në dhimbjen që ndjen. Në fillim mu duk thjeshtë një shprehje interesante, por sa më shumë e rilexoja, aq më shumë ndjeja se kjo ishte një e vërtetë e heshtur që shumë prej nesh e përjetojnë, por rrallë e pranojnë. Ky kapitull është një reflektim i asaj që unë e quaj një nga format më të përhapura të së keqes: padrejtësia emocionale, mungesa e ndjeshmërisë dhe shfrytëzimi i mirësi-së së tjetrit. Ndërkohë që libri im përpiqet të kuptojë pse ekziston e keqja, nuk mund të anashkalojmë mënyrën se si ajo shpesh shfaqet në marrëdhëniet tona të përditshme – në miqësi, në dashuri, në familje apo edhe në punë. Kemi mësuar që të falim, të japim, të jemi bujarë, të sakrifikojmë, sepse kështu na është thënë se bëhen gjërat kur je "njeri i mirë". Por çfarë ndodh kur sakrifica jonë nuk kthehet kurrë mbrapsht? Çfarë ndodh kur ne japim gjithçka nga vetja për dikë që nuk është gati të japë as minimumin për ne? A është kjo ende mirësi, apo është vetëshkatërrim? Dhe a është kjo një formë e së keqes që ne vetë e mbajmë gjallë? Kur themi "mos u mbyt për ata që s'do të fusnin as këmbët në ujë", flasim për njerëz që nuk janë të gatshëm të përballen me vështirësitë tona, që largohen kur ne kemi nevojë më shumë, që kërkojnë nga ne më shumë se ç'janë të gatshëm të japin. Flasim për një padrejtësi të thellë: ata që na detyrojnë të luftojmë për ta, por vetë nuk do të luftonin kurrë për ne.

Kjo sjellje nuk është e pafajshme. Është një formë e heshtur e të keqes. Është mënyra si e keqja mbijeton përmes egoizmit dhe indiferencës. Shumë njerëz nuk të dëmtojnë direkt - nuk të rrahin, nuk të vjedhin, nuk të shajnë - por thjeshtë të lënë vetëm, në momentet kur ndihma e tyre do të kishte bërë diferencën. Dhe kjo dhimbje nuk është më e vogël; ndonjëherë është edhe më e rëndë. Në thelb të kësaj fjale që lexova, fshihet një mësim i rëndësishëm për ne që duam të kuptojmë pse ekziston e keqja: ndonjëherë, ne vetë e ushqejmë atë, kur refuzojmë të vendosim kufij, kur lejojmë të na përdorin, kur zgjedhim të heshtim për hir të "paqes", kur sakrifikojmë veten në mënyrë të pamerituar. E keqja nuk qëndron gjithmonë jashtë nesh - ajo fshihet në mënyrën si lejojmë të tjerët të na trajtojnë. Unë kam qenë një nga ata njerëz që është mbytur për të tjerët. Kam dhënë kohën, energjinë, dhe shpirtin tim për ata që, në fund, nuk do të kishin bërë as hapin më të vogël për të më ndihmuar. E kam justifikuar këtë me dashuri, me miqësi, me ndjeshmëri - por në fund, kam kuptuar se nuk ishte ndihmë ajo që po jepja. Ishte vetëshkatërrim.
Për të kuptuar të keqen, duhet të fillojmë të kuptojmë edhe rolin tonë në të. Nuk jemi gjithmonë viktimat. Ndonjëherë jemi bashkëpunëtorë, jo sepse jemi keqdashës, por sepse nuk dimë të mbrohemi. Dhe mbrojtja nuk është egoizëm. Është vetëdije. Është një mënyrë për të thënë: unë nuk do të lejoj më që dikush të më shkatërrojë për hir të një lidhjeje që nuk ka barazi. "Don't droën for people ëho ëouldn't even step in the ëater." Është një thirrje për vetërespekt. Është një kujtesë që ndjeshmëria nuk duhet të jetë verbëri. Dhe është një paralajmërim që, po, edhe ata që duken të qetë, që nuk

bëjnë zhurmë, mund të jenë burim i së keqes - jo sepse janë aktivisht të ligj, por sepse janë pasivisht të pandjeshëm. Pse ekziston e keqja? Ndoshta sepse ne i japim hapësirë. E pranojmë. E justifikojmë. Dhe herë pas here, e zgjedhim mbi veten tonë. Por kjo nuk duhet të vazhdojë kështu. Në këtë botë ku të gjithë kemi dhimbje, nuk duhet të kërkojmë të bëhemi shpëtimtarë të atyre që nuk duan të shpëtohen, apo më keq, që nuk do të na ndihmonin kurrë nëse rolet do të ishin ndërruar. Ne duhet të dimë të largohemi. Të themi "jo". Të kujtojmë se nuk është turp të mbrosh veten. Sepse, në fund, askush tjetër nuk do ta bëjë për ne. Ky kapitull është një thirrje për të gjithë ata që janë lodhur duke notuar në detra të ftohtë për njerëz që s'dinë të vlerësojnë. Dilni nga uji. Mos u mbytni më. Jeta është shumë e shkurtër për ta kaluar duke luftuar për ata që nuk do të luftonin as për një frymëmarrje tuajën. Nëse duam një botë më të mirë, me më pak të keqe, duhet të fillojmë duke u kujdesur për veten. Dhe kjo nis me një zgjedhje të thjeshtë: të mos mbytemi më për askënd që s'do të fuste as këmbët në ujë për ne.

“Duhet guxim për të pranuar gabimet.” – MSA Video

Nuk është e lehtë të pranosh që ke gabuar. Më është dashur shumë kohë për ta kuptuar këtë. Nganjëherë ndihem si një fëmijë që po mëson të ecë dhe bie vazhdimisht, por askush nuk e shikon mundin, vetëm rënien. Dhe, kur bie, më thonë: “Pse s’je kujdesur?” ose “Vetë e ke fajin.” Askush nuk më jep dorën. Askush nuk thotë: “Ke bërë më të mirën tënde.” Prandaj, po e them me zë të lartë: Duhet guxim për të pranuar gabimet.
E kam bërë shumë herë. Kam kërkuar falje edhe kur nuk isha 100% fajtore. Jo sepse jam e dobët, por sepse nuk dua që një gabim i vogël të shndërrohet në një urrejtje të madhe. Më ka ardhur keq për fjalët që kam thënë në nerva. Kam qarë vetëm sepse dikush nuk më foli më. Dhe, kur i kërkova falje, s’mora asgjë mbrapsht. As një “është në rregull”, as një buzëqeshje të vogël. Heshtje. Pse ka njerëz që nuk dinë të thonë “më fal”? Pse ka njerëz që nuk pranojnë se kanë gabuar, edhe kur është e qartë si drita e diellit? Kjo më dhemb. Jo vetëm për mua, por për botën. Është si një plagë që nuk shërohet, sepse askush nuk do të pastrojë lëndimin. Vetëm e mbulojnë, e injorojnë dhe ecin përpara. Por unë nuk mundem kështu. Unë i ndjej gjërat thellë. Më shumë se ç’duhet ndoshta. Një fjalë më mbetet në mendje për ditë të tëra. Një sjellje e ftohtë më ndjek si hije. Dhe e vetmja gjë që më ndihmon të eci përpara është ta analizoj gjithçka. E bëj pyetjen që më ka munduar gjithmonë: Pse ekziston e keqja?

A është e keqja në mospranimin e fajit? Në krenarinë që nuk të lejon të thuash “gabova”? Në zemrën që ngurtësohet e nuk do të ndjejë asgjë më?
Unë nuk jam perfekte. Kam bërë shumë gabime. Kam folur pa menduar. Kam lënduar njerëz që nuk e meritonin. Dhe po, ndonjëherë kam qenë shumë vonë për të kërkuar falje. Por e kam bërë. Sepse kështu ndihem më njeri. Dhe mendoj se ky është ndryshimi midis dikujt që përpiqet të jetë më i mirë dhe dikujt që thjesht justifikon veten gjithmonë. Kam njohur njerëz që, kur i përball me të vërtetën, qeshin si për t’u tallur. Ose thonë: “Unë jam kështu.” Ata mendojnë se të kërkosh falje është dobësi. Që nëse pranosh një gabim, do të thotë të humbësh një “luftë”. Por a nuk është kjo luftë me veten tonë? Dhe nëse nuk e fiton dot atë luftë, si do e fitosh ndonjëherë ndonjë tjetër? Unë nuk dua të jem si ata. Dua të jem ajo që e pranon kur ka gabuar. Që e ndjen fajin dhe nuk i largohet. Që kërkon falje edhe kur është e vështirë, edhe kur i dridhet zëri. Sepse e di që në fund, kjo është rruga drejt të mirës. E ndoshta, në këtë botë ku ekziston e keqja, ne mund të jemi një copëz e vogël e së mirës. Edhe nëse jemi vetëm 15 vjeç. Edhe nëse kemi ende shumë për të mësuar. Por tani për tani, mjafton të kemi guxim. Guximin për të pranuar gabimet.

Kur errësira të mban zgjuar natën

“Kam ftohtë… jo vetëm në lëkurë, por në shpirt. Errësira dhe ligësia që më rrethon është aq e madhe, sa më dridh çdo pjesë të qenies sime. Dhe kam frikë… kam frikë se një ditë do të më pushtojë e tëra, pa lënë asgjë nga unë.”
Jam vetëm 15 vjeç. Jo moshë për të pasur kaq shumë mendime të rënda. Por ndoshta disa zemra rriten para kohës, ngaqë detyrohen, jo se duan. Më herët se ç’duhej, e kam njohur hijen që njerëzit përpiqen ta mohojnë. Ajo nuk fshihet pas një nate të errët, por pas syve të atyre që nuk pranojnë se kanë dëmtuar dikë. Dhe më e frikshmja është që ndonjëherë kjo hije nuk duket aspak si hije - vjen me fytyra të qeshura, me premtime të ëmbla, me zëra që duken të sigurt. Derisa zbulohet. Dhe kur zbulohet, është shumë vonë. Në netët që nuk më zë gjumi, kujtoj veten si fëmijë. Kur të gjithë flinin, unë qëndroja zgjuar. Jo sepse kisha frikë nga errësira, por sepse mendoja për të. E imagjinoja si një përbindësh që jeton brenda njerëzve, jo poshtë shtratit tim. Mendja ime e vogël bënte pyetje që nuk ia thosha askujt: pse ekziston e keqja? A është e lindur? A është e mësuar? A ka dhimbje pas saj? Dhe më e dhimbshmja: pse ndonjëherë, ajo vjen nga njerëzit që ke dashur më shumë?
E mbaj ende gjallë atë vajzë të vogël që besonte se edhe djalli meriton një lutje -jo për ta bindur botën të ndryshojë, por për të mos humbur vetveten mes errësirës që nuk ndryshon kurrë. Ajo vajzë ende ekziston në mua. Ajo që mendonte se përbindëshat kishin ftohtë. Ajo që mendonte se ndoshta edhe e keqja kishte një arsye, një plagë, një thirrje për ndihmë që askush nuk e dëgjoi. Ajo që i lutej Zotit, por në heshtje, i dërgonte një copë bukë

imagjinare edhe djallit - jo nga mëshira, por nga dëshira për të mos u bërë kurrë si ata që nuk ndiejnë më asgjë. Por jeta, jeta nuk është përrallë. Më mësoi se jo çdo bishë zbutet me përqafim. Disa plagë nuk shërohen me dhembshuri. Disa njerëz nuk e kërkojnë dritën sepse e kanë mohuar me vetëdije. Jo nga padija, por nga zgjedhja. E kjo është ajo që dhemb më shumë. Sepse nuk është një gabim, është një vendim. Dhe kur e keqja bëhet zgjedhje, nuk është më për të kuptuar, por për t'u mbrojtur prej saj. E kam parë këtë. Në buzëqeshje që tërhiqen sapo nuk u duhesh më. Në fjalë që shëndërrohen në heshtje. Në sy që kthejnë shpinën, jo sepse nuk shohin dhimbjen tënde, por sepse nuk duan të ndalojnë rrugën e tyre për ty. E kjo të thyen në mënyra që nuk duken në pasqyra. Të bën të dyshosh në çdo gjë që ke ndjerë. Të bën të mendosh se ndoshta ti je problemi. Por jo. Problemi është se besove. Dhe nuk duhet të pendohemi për këtë. Sepse më mirë të jesh njeri që dhimbja e thyen, sesa njeri që dhimbja nuk e prek më. Unë i kam parë të dyja anët e medaljes. Kam besuar dhe jam lënduar. Kam heshtur dhe jam përplasur nga zërat që nuk ndalnin. Kam kërkuar të kuptoj… por tani e di: nuk është detyra ime të shëroj çdo plagë, as të shpëtoj çdo njeri që nuk do të shpëtohet. Nuk jam e fortë sepse nuk lëndohem. Jam e fortë sepse kam zgjedhur të mos bëhem si ata që më lënduan. Kam zgjedhur të mos ngurtësohem. Të mos i humbas ndjesitë. Të mos bëhem indiferente për t'u mbrojtur. Kam zgjedhur të ndiej - edhe kur dhemb. Dhe për këtë, do të dua gjithmonë atë vajzë që dikur besonte se edhe djalli meriton një lutje. Jo sepse djalli e meriton, por sepse ajo lutje e ruajti atë nga errësira që kërkonte ta ndryshonte. E ruajti nga urrejtja. E ruajti nga

kthimi në diçka që nuk ishte. Dhe kjo, më duket, është fitorja më e madhe. Po, kam ende ftohtë… në shpirt. Por nuk kam ngrirë. Ende dridhem. Ende kam frikë. Por s'kam pushuar së ndjeri. Dhe kjo më mban gjallë. Më bën njeri. Më mban… unë.

Mësuesit – Dritat që ndriçojnë në kohë të turbullta

Në një botë ku e keqja duket se ka shumë forma -nga zhurma në rrugë, tek fjalët që lëndojnë në heshtje - ka edhe dritë. E kjo dritë, për mua, ka pasur emra. Ka pasur zëra të qetë që më kanë mësuar më shumë se leksione. Ka pasur shikime të ndershme që më kanë parë jo si nxënëse, por si njeri që mund të bëhet më shumë.
Ky kapitull është për ta, për mësuesit e mi. Për ata që më rritën nëpër rreshtat e bankave, ndërsa bota përreth nganjëherë më ulte kokën. Ata ishin fjala kur heshta, drejtimi kur humba, dhe shembulli kur më duhej të zgjedh mes të mirës e të keqes. Mësuesja Linda - një mësuese që mbante një klasë të tërë vetëm me një fjalë: "Qetësi". Por ajo fjalë nuk ishte urdhër - ishte kujtesë se për të mësuar, duhej dëgjuar. Mësimet e saj në gjuhën maqedonase ishin më shumë se gramatikë; ishin edukatë, disiplinë dhe bukuri në thjeshtësi. Mësuesja Ifajete, mësuesja që ma zbuloi dashurinë për Gjuhën shqipe. Ajo nuk më mësoi thjesht rregulla, por më nxiti të shkruaj, të mendoj, të ndjej. Ajo besoi te unë para se të besoja vetë. Ishte ajo që më dha shtytjen për të botuar librin tim të parë. Dhe për këtë, do i jem gjithmonë mirënjohëse. Mësuesi Gadaf - kujdestari që na pa në ditët tona më të zhurmshme dhe prapëseprapë nuk hoqi dorë nga ne. Ai na mësoi që vlerat vijnë nga shtëpia, por dija – dija është ajo që të mbetet për jetë. Edhe kur ne e harronim këtë, ai na e kujtonte pa lodhje. Mësuesi Haki, që me një fjali të vetme e kthente biologjinë në një orë reflektimi: "Do e shihni në fund ju!" – një kujtesë se çdo neglizhencë do ta

kishte fundin e saj, por edhe një ftesë për të qenë më të përgjegjshëm.
Mësuesja Gzime - që e bënte gjeografinë të duket si një udhëtim nëpër botë, por edhe në përqendrim. Frazat e saj si "Ku mbetëm?" nuk ishin vetëm përfaqësuese të temës, por edhe kujtesë për të mos mbetur pas në asgjë.
Mësuesja Shota, që në orët e inovacionit na mësoi diçka më shumë se kreativitetin: të respektojmë kohën dhe njëri-tjetrin. Me humor të butë, ajo na kujtonte se gjithçka bëhet më mirë kur ecim bashkë.
Mësuesi Ruhi dhe mësuesi Shaban - dy figura të ndryshme në matematikë, por që të dy më mësuan me rregull, përpikmëri dhe ndershmëri në punë. Njëri me qetësinë që kërkonte cilësi, tjetri me rreptësinë që lindi kujdes. Mësimet e tyre nuk i harroj - sepse saktësia nuk është vetëm në numra, por edhe në jetë.
Mësuesi Mexhit – që e jepte historinë jo si ngjarje të shkuara, por si udhëzime për të mos gabuar përsëri. Ai na kujtonte se historia përsëritet, sidomos kur nuk mësohet. Dhe më e keqja ndonjëherë vjen pikërisht nga mosdija.
Mësuesja Ehdina - që më mësoi lirinë. Jo atë që shkruhet në ligje, por atë që ndjen kur je i kuptuar. Në orët e vizatimit, ne ishim të lirë të flisnim, të pyesnim, të gabonim - dhe të rriteshim.
Mësuesja Arbresha dhe mësuesi Rasim - dy mësues të edukatës fizike, që na mësonin më shumë se vetëm si të vrapojmë. Na mësonin të kemi disiplinë, të ngrihemi kur rrëzohemi, të përpiqemi edhe kur s'jemi në formë. Dhe mbi të gjitha, të respektojmë trupin e mendjen si një të tërë.

Mësuesi Blerim - që ishte modeli i qetësisë dhe respektit. Pa zë të ngritur, por me ndikim të thellë. Ai na mësoi qytetari - jo vetëm si lëndë, por si mënyrë jetese.
Mësuesja Shpresime - që erdhi vonë, por la gjurmë të hershme. Ajo na mësoi gjermanishten me durim dhe përkushtim, edhe kur ne përpiqeshim të arrinim vetëm fjalinë e parë. Ajo na mësoi edhe që fjalët e huaja kanë kuptim, por fjala e butë është gjithmonë e kuptueshme.
Mësuesja Zylfie - që më mësoi gjermanisht në vitet më të hershme. Ajo ishte e përkushtuar, e qartë, dhe më dha besimin të flas - madje edhe pak më lart sesa duhej, nga gëzimi që e dija përgjigjen. Dhe ajo e kuptoi.
Mësuesi Ermal – i cili më mësoi për kujdesin ndaj shëndetit dhe jetës. Edhe kur ngatërrova "tretjen e dhëmbëve" me "tretjen e ushqimit", ai buzëqeshi me mirësi. Gabimet tona ishin pjesë e mësimit – jo arsye për të humbur besimin.
Dhe shumë të tjerë - që ndoshta nuk i përmenda me emër, por janë në kujtesën time me fjalët, sytë, zërin, dhe përkushtimin e tyre. Sepse e keqja ekziston, por në shkollën time kishte më shumë të mirë.
Ata më mësuan që e mira nuk është gjithmonë e zhurmshme. Nganjëherë, ajo vjen në formën e një "Qetësi!", një "Ngadalë, por sigurt", një "Mësoni për veten tuaj", apo një "Sehr gut, Kinder!" Dhe këto fjali nuk janë vetëm kujtime. Janë mjete mbijetese.
Janë thesare që do i marr me vete në çdo kapitull tjetër të jetës sime.

Racistët, Nacistët, Narcistët… dhe të tjerët që lëndojnë

Ndonjëherë, më duket sikur bota është një vend që s'mund të më kuptojë. Dhe pastaj mendoj… ndoshta bota nuk është e keqe në vetvete, por disa njerëz në të, bëjnë që gjithçka të duket e errët. Ata janë si hije që ecin nëpër dritën tonë dhe e ndotin atë me fjalë, urrejtje, dhe dhimbje. Ata janë racistët, nacistët, narcistët… dhe shumë të tjerë që ndoshta nuk kanë as emër, por që lëndojnë njësoj. Kam menduar shumë për këta njerëz. Pse e urrejnë tjetrin vetëm pse është ndryshe? Pse ndihen të fuqishëm kur poshtërojnë dikë më të dobët? Si mund të flenë natën, kur gjatë ditës kanë helmuar shpirtra? Racizmi është si një helm i vjetër që s'duket, por ndjehet në çdo frymëmarrje. Një njeri i zi nuk është më pak njeri se një i bardhë. Një rom, një arab, një aziatik – janë njësoj zemra që rrahin, si të mitat, si të tuat. Po atëherë, pse i shohin si të huaj, si të rrezikshëm, si "më pak"? Unë nuk kuptoj si mund të krijosh një ndjenjë urrejtjeje për dikë që nuk e njeh fare. Është si të urresh një këngë pa e dëgjuar kurrë. Pastaj vijnë nacistët… një fjalë që e kam dëgjuar shumë herë, por që më tmerron sa herë e dëgjoj. Ata besojnë se disa njerëz janë më të vlefshëm se të tjerët. Ata kanë shkaktuar luftra, kanë shfarosur miliona, kanë ngritur mure e burgje - të gjitha për shkak të urrejtjes së verbër. Si mund të jetë zemra e një njeriu kaq bosh, sa të mos ndjejë asnjë pikë dhembshurie?
A kanë qenë ndonjëherë fëmijë këta njerëz? A i kanë përqafuar prindërit ndonjëherë? Apo mos ndoshta, është mungesa e dashurisë ajo që i ka bërë kaq të ftohtë?

Narcistët janë një kategori tjetër… ata nuk të vrasin fizikisht, por shpirtërisht. Të bëjnë të ndihesh i vogël, i padukshëm, i parëndësishëm. Ata e duan vetëm veten dhe përdorin të tjerët si pasqyra ku e shohin madhështinë që mendojnë se kanë. Janë mjeshtra në manipulim. E di, sepse kam ndjerë gjurmët e tyre - fjali që të duken si komplimente, por që të kafshojnë si gjarpër. Të bëjnë të dyshosh te vetja, të ndihesh fajtor pa qenë. Mendojnë se janë gjithmonë të drejtë, të veçantë, më të mirë se kushdo. Po nëse gjithë bota do ishte si ata, a do kishte vend për ndjeshmëri, për dashuri, për butësi? Por ata nuk janë të vetmit. Ka edhe të tjerë… ata që rrahin, që ngacmojnë, që tallin, që përbuzin. Ata që shohin dikë që qan dhe qeshin. Ata që mbyllin sytë kur dikush kërkon ndihmë. Ata që i mësojnë fëmijët e tyre të urrejnë para se t'i mësojnë të përqafojnë. E keqja, në shumë raste, vjen nga frika. Njerëzit që kanë frikë nga ajo që nuk e kuptojnë, nga ajo që është ndryshe, shpesh zgjedhin ta urrejnë për të mos u ndjerë të pasigurt. Dhe kjo më trishton më shumë se çdo gjë tjetër. Sepse në vend që të mësojmë, zgjedhim të izolojmë. Në vend që të duam, zgjedhim të sulmojmë. Por si mund të lindë një njeri me kaq shumë urrejtje? A lind me të, apo e mëson gjatë jetës? Unë besoj se askush nuk lind i keq. Të gjithë lindim të pastër, si faqe bosh. Dhe pastaj, bota – familja, shoqëria, mediat – fillon të shkruajë mbi ne. Disa fëmijë mësojnë të falin, të ndajnë, të ndihmojnë. Disa të tjerë mësojnë të urrejnë, të gjykojnë, të përçmojnë. E keqja, shpesh, është një plagë që kalon nga brezi në brez, derisa dikush ka guximin ta ndalë. Unë dua të jem ajo që e ndal. Edhe pse jam vetëm 15 vjeç. Edhe pse shpesh ndjej dhimbjen më shumë se ç'duhet. Dua të jem drita që nuk

shuhet nga errësira e njerëzve të tillë. Dua të besoj se dashuria mund të mposhtë urrejtjen – nëse nuk dorëzohemi. Nëse nuk lejojmë që bota të na bëjë si ata. Njerëzit e këqij ndoshta nuk janë thjeshtë të këqij. Ndoshta janë të humbur. Ndoshta janë të thyer. Por kjo nuk i justifikon. Të lëndosh të tjerët kurrë nuk është zgjidhje. Unë dua një botë ku ndjeshmëria nuk shihet si dobësi, por si forcë. Një botë ku të gjithë ngjyrat janë të bukura, ku çdo njeri ka vend, ku askush nuk ndihet i tepërt. Dhe derisa ajo botë të vijë… unë do të vazhdoj të pyes: "Pse ekziston e keqja?" Dhe do të vazhdoj të luftoj që ajo të mos fitojë. Ndoshta jam thjeshtë një vajzë që ndjen shumë… por mbase pikërisht nga kjo fillon ndryshimi.

Gjithçka kthehet një ditë

E kam lexuar diku, nuk mbaj mend ku saktësisht, ndoshta në një faqe që e pashë rastësisht, ndoshta në një libër të vjetër a ndonjë mur të shkrirë nga lotët e dikujt tjetër: “Besoje ose jo, gjithçka të kthehet një ditë.”
E lexova dhe nuk më doli nga mendja. Si një farë që mbillet në mendje, edhe nëse nuk e ujit për ca kohë, përsëri fillon të mbijë kur vjen koha. Ka njerëz që ecin në këtë jetë duke menduar se hapat e tyre nuk lënë gjurmë. Si të ishin të padukshëm, si të mos kishte pasojë, si të mos kishte kthim. Por unë besoj ndryshe. Nuk them që jam eksperte, jam vetëm pesëmbëdhjetë vjeçe dhe bota ndonjëherë më duket shumë e madhe për ta kuptuar plotësisht. Por zemra ime, sado e re, ndjen gjëra që sytë ndoshta nuk i shohin. Dhe ajo që ndjej fort është se gjithçka, po, gjithçka kthehet. Mirësia kthehet. Edhe nëse nuk të falënderojnë, edhe nëse të harrojnë, ajo mbetet në univers dhe rrotullohet derisa të të gjejë përsëri. Kam parë njerëz që kanë dhënë nga vetja pa kërkuar asgjë dhe vite më vonë janë shpërblyer me një dritë që nuk e prisnin. Jo sepse kërkuan, por sepse e merituan. Por edhe e keqja kthehet. Nuk ka rëndësi sa e fshehur është, sa e mbështjellë me fjalë të bukura, sa e justifikuar me arsye që tingëllojnë logjike. Zemrat që lëndohen, sytë që lotojnë, shpirtrat që ndihen të shkelur - të gjitha këto mbajnë një lloji energjie që universi nuk e harron. Mund të kalojnë muaj, vite, ndoshta edhe dekada, por ajo ditë kur gjithçka kthehet vjen. Dhe nuk të pyet nëse je gati. Vjen me heshtjen e saj, me kthjelltësinë që shpesh mungon kur bën zgjedhje të errëta. Dhe kur të përplas, nuk ka kthim prapa.

Nuk është dënim. Nuk është hakmarrje. Është balanca që ruan vetveten. Është një mënyrë e natyrës për të kujtuar se çdo veprim ka peshën e vet. Asgjë nuk zhduket. As dhimbja që shkakton dikujt tjetër, as buzëqeshja që i dhuron një të panjohuri. Gjithçka shkon diku dhe pret kohën për t'u kthyer. Njerëzit pyesin shpesh: "Pse ekziston e keqja?" Unë s'kam përgjigje të plotë. Por një gjë e di: e keqja nuk fiton gjithmonë. Mund të bërtasë më fort, mund të duket më e fuqishme, mund të ecë më shpejt, por nuk është e përjetshme. Sepse edhe ajo, si gjithçka tjetër, kthehet. Kthehet te ai që e krijoi, që e përhapi, që e përqafoi. Dhe kur kthehet, rrallëherë vjen vetëm. Vjen me peshën e gjithë atyre që u prekën prej saj. Ka nga ata që mendojnë se jeta është padrejtësi. Ndoshta kanë të drejtë. Ndoshta në një moment duket vërtet e padrejtë. Por jeta nuk është fundi. Ajo është udhëtimi ku mbjellim atë që më vonë do të korrim. Dhe ndonjëherë korrja vjen kur më së paku e presim.
Unë nuk kam parë shumë nga jeta, por kam parë mjaftueshëm për të kuptuar që zemra ime nuk gënjen kur më thotë: "Mos e bëj këtë, do kthehet." Dhe ndonjëherë kur më thotë: "Bëje këtë të mirë, edhe nëse askush nuk të sheh, sepse do të kthehet." Prandaj kur dikush më pyet se çfarë mendoj për të keqen, unë them këtë: Ndoshta ekziston për të na testuar, për të na mësuar, për të na zgjuar ndërgjegjen. Por nuk ekziston për të qëndruar. Ajo është kalimtare, sepse diku, dikur, do të kthehet. Dhe kur të kthehet, s'ka maskë që e fsheh. Vjen e zhveshur, me të vërtetën që s'mund të mohohet.
Nëse je duke e lexuar tani, dhe ndihesh i lënduar nga dikush, mbaje mend këtë: nuk je i çmendur që beson në drejtësi. Ajo është aty. Vetëm se ecën me hapa të

ngadaltë. Por vjen. Dhe kur të vijë, do të ndjesh në zemër atë ndjesinë e qetësisë që thotë: Ja ku ishte. Nuk harroi. Nuk më harroi. Dhe nëse je dikush që ka lënduar - ndoshta pa e ditur, ndoshta me qëllim - dije që ende ke kohë. Ke kohë të ndalosh. Ke kohë të kthesh pas shpirtin tënd dhe të thuash: Nuk dua të jetë kjo ajo që më kthehet mua një ditë. Sepse koha s'është gjithmonë armik. Ndonjëherë është shansi i dytë që na jepet për të korrigjuar vetveten. Gjithçka kthehet një ditë. Dhe kur të vijë ajo ditë, do të jesh ti ai që do ndjesh në trup, në shpirt, në kocka - në çdo grimcë të qenies tënde - atë që dikur hodhe në botë. Prandaj, kujdes çfarë mbjell. Jeta është më e zgjuar se ç'duket.

Pse kemi frikë nga ndjenjat?

Në botën ku jetojmë, shpeshherë ndjenjat perceptohen si një formë dobësie. Të ndjesh thellë, të lëndohesh, të qash apo të thuash me zë të lartë "Të dua" apo "Më fal", nganjëherë kërkon më shumë guxim sesa të qëndrosh i ftohtë dhe indiferent. Njerëzit shpesh largohen nga ndjeshmëria, jo sepse nuk e kanë, por sepse janë mësuar ta fshehin, ta mbyllin brenda vetes, sikur të jetë një barrë dhe jo një bekim. Në këtë shoqëri që shpesh e mat vlerën e një njeriu me fuqinë për të mos u prekur, shumë e kanë ndërtuar veten mbi mburoja të trasha emocionale. Këto mburoja nuk janë ngritur nga dëshira për të qenë të fortë, por nga frika për të mos u lënduar më. Sepse kur je përballur me zhgënjime të njëpasnjëshme, kur je plagosur nga fjalë të pathëna apo nga heshtje që peshon rëndë, nisë të besosh se ndjenjat janë armiku yt më i madh. Njeriu fillon të mendojë se nëse nuk ndjen, nuk mund të lëndohet. Por e vërteta është se, duke mos ndier, ai fillon ngadalë të humbasë kontaktin me vetveten. Shpeshherë, pas heshtjes së gjatë të një njeriu që nuk thotë më "Të dua", fshihet një histori plagësh të pambyllura. Dhe pas mungesës së një "Më fal", mund të fshihet frika nga pranimi i fajit, frika nga përulja, nga ajo ndjenjë e zhveshjes përballë tjetrit. Por në thelb, ndjeshmëria është thelbi i njerëzores. Ajo është dëshmia që ende kemi diçka të pastër brenda vetes, se ende besojmë, ende duam të jemi të mirë. Nuk është dobësi të duash. Nuk është dobësi të kërkosh falje. Nuk është turp të tregosh që je i lënduar. Përkundrazi, është akti më i lartë i trimërisë që një shpirt mund të shfaqë. Është një formë fuqie që nuk shfaqet me zhurmë, por me një qetësi

të thellë, me një ndjenjë të qartë të vetëdijes se ndjenjat tona nuk na bëjnë të dobët - ato na bëjnë njerëz.
Por pse ekziston e keqja në këtë mes? Pse ka aq shumë që ndalojnë së dashuruari, që mbajnë mëri, që i largohen faljes? Ndoshta sepse jemi lodhur duke u përpjekur të shpjegojmë veten në një botë që shpesh nuk dëgjon. Ndoshta sepse jemi ndjerë të padukshëm edhe kur kemi ulëritur nga brenda. Apo sepse kemi parë sesi mirësia keqkuptohet si naivitet, dhe heshtja si aprovim.
E megjithatë, jeta është tepër e shkurtër për të mbajtur brenda nesh peshën e urrejtjes apo të mosbesimit.
Çdo ditë që jetojmë pa falur, është një ditë e humbur për paqen tonë të brendshme. Çdo fjalë e dashur që nuk e themi nga frika apo krenaria, është një mundësi e humbur për të prekur një zemër tjetër. Çdo ndjesi që e shtypim, na largon nga vetja dhe nga njerëzillëku.
Nuk është vonë të bëhemi njerëz më të mirë. Nuk është vonë të kthehemi nga rrugët e errëta që ndoshta jeta na ka detyruar të ndjekim. Çdo njeri e ka brenda vetes dritën, por ndonjëherë është thjesht e mbuluar nga hije që nuk janë të tijat. Dhe ndryshimi fillon aty ku kemi më shumë kontroll - brenda vetes. Me një mendim të mirë. Me një ndjesi të sinqertë. Me një fjalë të thënë në kohë. Me një dorë të zgjatur, pa pritur asgjë në kthim.
Të jesh i ndjeshëm, nuk do të thotë të jesh i dobët. Do të thotë të jesh aq i fortë sa të mos kesh frikë nga ajo që je. Do të thotë të mos fshihesh pas maskave që të tjerët të kanë mësuar të mbash. Të jesh i ndjeshëm do të thotë të jesh vërtet i gjallë. Në fund të fundit, ne nuk kemi ardhur në këtë botë për të mbajtur zemrën të mbyllur. Kemi ardhur për ta ndarë, për ta ndriçuar njëri-tjetrin. Dhe kjo

fillon nga ne - nga vendimi për të mos pasur më frikë nga ajo që na bën njerëz.

Pse disa djem sillen keq?

Unë jam vetëm 15 vjeç. Shumë mund të mendojnë se jam ende fëmijë, që nuk kuptoj jetën, që nuk kam parë mjaftueshëm për të gjykuar. Por më lejoni t'ju tregoj një sekret: nuk ke nevojë të jesh 30 vjeç për të ndjerë padrejtësinë. Nuk ke nevojë të kesh lexuar libra filozofie për të kuptuar kur dikush të bën keq. Sepse e keqja ndihet thellë, në trup, në shpirt, në heshtje. Dhe shpesh, ajo vjen në formën më të papritur - në rrugë, në shkollë, në autobus, në rrjetet sociale, në çdo hap që hedh.
Kam parë vajza të heshtura. Vajza që ecin shpejt kur dikush u flet me fjalë që nuk janë komplimente, por fyerje të ambalazhuara. Vajza që mbajnë veshje të gjera, jo sepse nuk kanë stil, por sepse nuk duan vëmendje. Vajza që kthejnë kokën nga ana tjetër, jo se janë të turpshme, por sepse janë lodhur duke u ndjerë të ekspozuara si vitrinë. Nuk e kuptoj, dhe ndoshta nuk do ta kuptoj kurrë, çfarë kënaqësie ndjen një djalë kur ngacmon një vajzë që s'po i flet, që nuk e njeh, që thjesht po ecën për të shkuar diku. Si mund të mos ndalesh kur e sheh që ajo po largohet? Pse e ke të nevojshme të lësh një koment, një fishkëllimë, një buzëqeshje të shtirur, një fjalë që e bën atë të ndjehet më pak e sigurt? A është kjo mënyra si disa djem mendojnë se tregojnë "forcën" e tyre? Sepse po të jetë kështu, është

një forcë që s'ka asnjë vlerë. Shpesh, ne vajzat mësohemi të qëndrojmë të heshtura. Të mos bëjmë zhurmë. Të mos provokojmë. Të zgjedhim rrugë të ndriçuara. Të mos dalim vonë. Të mbajmë telefonin në dorë, gati për t'u telefonuar dikujt. Të flasim me mikeshën tonë në altoparlant derisa të hyjmë në shtëpi. E gjithë kjo sepse djemtë nuk mësohen me të njëjtën përgjegjësi. Ata nuk mësohen të ndalen, të pyesin veten: "A po e bëj këtë vajzë të ndihet keq?" Apo "Nëse kjo do ndodhte me motrën time, do më pëlqente?" Unë nuk dua të jetoj në një botë ku të qenit vajzë është automatikisht një rrezik. Nuk dua të kem frikë të qesh, se mos dikush e keqkupton. Nuk dua të ndjej turp për trupin tim, për mënyrën si vishem, si flas, si eci. Dua të ndihem e lirë. E lirë nga fjalët e pamerituara. E lirë nga sytë që më vështrojnë sikur të jem një objekt. E lirë nga frika që përjetohet çdo ditë në heshtje. Nëse je djalë dhe po e lexon këtë, mos u ndje i sulmuar nëse nuk je pjesë e këtij problemi. Sepse unë e di që ka djem të mirë. Djem që e kuptojnë dhimbjen. Djem që mbrojnë, jo që cënojnë. Djem që flasin, kur të tjerët heshtin. Djem që i shohin vajzat si njerëz të plotë, jo si objektiva për "argëtim". Nëse je një prej tyre, faleminderit që je ndryshe. Por nëse je nga ata të tjerët, atëherë kjo kapitull është për ty. Sepse e keqja nuk ekziston thjesht ngaqë ekziston. Ajo përhapet kur të tjerët e lejojnë. Kur askush nuk flet. Kur të gjithë shohin anash. Dhe në këtë rast, ajo merr formën e fjalëve që duken "të vogla", por që lëndojnë shumë. Fjalë që e bëjnë një vajzë të mendojë dy herë para se të dalë nga shtëpia. Para se të buzëqeshë. Para se të jetë vetvetja.

Unë besoj se çdo njeri ka një dritë brenda vetes. Por disa zgjedhin ta mbulojnë me terrin e egoizmit dhe të mungesës së respektit. Disa djem e përdorin forcën e tyre për të nënshtruar, jo për të mbrojtur. Dhe kjo është zgjedhje. Nuk është natyrë. Nuk është zemër. Nuk është ndërgjegje. Nuk është edukatë. Është mungesë e tyre. Unë jam 15 vjeç, por unë kuptoj më shumë seç mendojnë disa. Dhe çdo vajzë që e lexon këtë, duhet ta dijë: nuk je vetëm. Dhe nuk je e çuditshme që ndihesh keq. Sepse nuk je problemi. Dhe nëse ndonjëherë të bëjnë të ndihesh si e tillë, mbaj mend: e vërteta është në anën tënde. Zëri yt ka vlerë. Dhe nuk ke pse të heshtësh më.

Njeriu: Më parë se i mirë apo i keq

Sinqerisht, dhimbja. Vuajtjet. Ajo ndjenjë e rëndë që të mbyt, edhe kur ende merr frymë. Të duket sikur nuk po të mungon oksigjeni, por jeta. Sikur e gjithë pesha e universit është vendosur mbi shpirtin tënd. Këto nuk janë anomali. Nuk janë momente që ndodhin "rastësisht". Janë pjesë e pandashme e të qenurit njeri. Njeriu nuk është krijuar për të jetuar gjithmonë në rehati. As në paqe absolute. Sepse po të ishte kështu, nuk do të kishim as thellësi. As ndjeshmëri. As aftësi për të kuptuar tjetrin. Dhimbja është mësuesi më i heshtur, por më i sinqertë. Ajo nuk të mëson me fjalë. Të mëson me goditje. E pastaj, kur mendon se gjithçka ka mbaruar, të lë një ndjenjë që nuk mund ta përkufizosh lehtë – një përzierje e forcës dhe butësisë, një ndjeshmëri që nuk mësohet me lexim apo këshilla. Po, do të vuash. Do të zhgënjehesh. Do të ndihesh vetëm, i padukshëm për botën. Do të rrëzohesh dhe do të ndjesh se nuk do të mund të ngrihesh më. Do të urresh gjithçka që ndjeve dikur si të bukur. Do të dyshosh edhe në më të shenjtën: në dashurinë, në të mirën, në vetë jetën. Por përsëri, në mënyrë të pabesueshme, do të ngrihesh. Nuk është sepse dhimbja largohet. Jo. Ajo thjesht bëhet pjesë e trupit tënd, një plagë që nuk mbyllet plotësisht, por që mëson të jetosh me të. Ajo plagë bëhet kujtim. Dhe kujtimi bëhet urtësi. Dhe urtësia bëhet dritë për dikë tjetër që nesër do jetë në errësirë. Ti bëhesh dëshmia e asaj që quhet "mbijetesë njerëzore". Dhe kjo nuk është pak. Kjo është mrekulli. Ne jetojmë në një botë ku shpesh matet vlera jonë me suksesin, forcën, dominimin. Na mësojnë që ndjeshmëria është dobësi. Që të qash është turp. Që të

të dhembë është shenjë dështimi. Por nuk ka asgjë më të gabuar. Sepse nëse nuk do të ndjenim thellë, nuk do të kishim arsyen më themelore për të qenë njerëz. Ndjeshmëria nuk është armik. Ajo është dhuratë. Është një ndjesi që të lidh me jetën, me natyrën, me të tjerët. Është ajo që të bën të kuptosh fëmijën që qan në një cep rruge, gruan që ecën me sytë në tokë, plakun që ulëret nga vetmia, burrin që gëlltit dhimbjen për të mos e shfaqur, vajzën që fshihet në qetësinë e saj. Ndjeshmëria është ajo që na lejon të jemi njerëzorë, para se të jemi të mirë apo të këqinj. Sepse përpara se të jemi çfarëdo tjetër - para se të vendosim të jemi të drejtë apo të padrejtë, të butë apo të egër, të ndjeshëm apo të ftohtë - ne jemi njerëz. Dhe të jesh njeri do të thotë të mos jesh gjithmonë mirë. Të jesh njeri do të thotë të bësh gabime. Të lëndosh e të lëndohesh. Të kesh ditë ku nuk ngrihesh dot nga shtrati, e net ku lutesh për një arsye që të mbash sytë hapur. Por gjithashtu të jesh njeri do të thotë të duash me gjithë shpirt, të buzëqeshësh për gjëra të vogla, të ngrihesh pas çdo rënieje, të fillosh nga e para pa garanci suksesi, vetëm sepse shpresa nuk të braktisi.
E keqja ekziston. Po. Është kudo përreth nesh. Në njerëz, në sistem, në fjalë, në heshtje. Por ekziston edhe e mira. Dhe ajo nuk është gjithmonë e madhe, nuk është gjithmonë heroike. Shpesh është një akt i vogël - një përqafim, një ndjesë, një "jam këtu për ty", një vështrim që thotë "të kuptoj". E mira është rezistencë në një botë që i jep më shumë hapësirë të keqes. E mira është qëndresë, në vetvete, edhe kur askush nuk të sheh.
Ndaj, në fund të fundit, pyetja nuk është pse ekziston e keqja. Por si ekziston njeriu përballë saj. Dhe përgjigjja është: me dhimbje. Me ndjeshmëri. Me rënie. Me ngritje.

Me dritë që nuk shuhet, edhe kur gjithçka tjetër errësohet. Me ndjenjën që, përkundër gjithçkaje, ia vlen të jesh… njeri. Sepse ndonjëherë, vetëm të jesh njeri, është një akt trimërie. Një mrekulli në heshtje. Një lutje pa fjalë. Një përgjigje që nuk ka nevojë për zë. Vetëm për zemër.

Përtej Emrit – Një fuqi më e madhe dhe zemra e sinqertë

Në çdo cep të botës, nga malet e largëta e deri në qytetet e zhurmshme, njerëzit kanë kërkuar kuptimin e ekzistencës. Pse jemi këtu? Kush na krijoi? A ka një qëllim më të madh për jetën tonë? Pyetje që për mijëra vite janë përsëritur nga brezi në brez, duke formësuar zemrat, mendjet dhe shpirtrat e njerëzimit. Disa i gjejnë përgjigjet në tekstet e shenjta, të tjerë në natyrë, në shkencë, në ndjesinë e thellë të dashurisë ose dhembjes. Por një gjë është e përbashkët: ndjenja se ekziston një fuqi përtej nesh, një realitet më i thellë që nuk mund të përkufizohet lehtësisht.Si muslimane, besoj në ekzistencën e një fuqi supreme, Allahut, Krijuesit të gjithçkaje. Por ajo që më jep paqe dhe logjikë në këtë besim është kuptimi se nuk jemi krijuar për të kuptuar gjithçka në mënyrë të plotë. Në fakt, misteri është një pjesë thelbësore e besimit. Sikur të mund ta përfshijmë këtë fuqi me logjikën tonë të kufizuar, ndoshta ajo nuk

do të ishte më aq madhështore, aq hyjnore. Moskuptimi nuk është mangësi – është dëshmi e pafundësisë. Në kufijtë e paditurisë sonë qëndron madhështia e Tij.
Ka diçka të fuqishme në pranimin se disa gjëra nuk do t'i kuptojmë kurrë plotësisht. Dhe është pikërisht ky pranim që na çon drejt përulësisë - një ndjenjë që nuk është dorëzim, por një formë e thellë e respektit dhe pranimit të vendit tonë në këtë univers të madh. Nuk kemi nevojë t'i dimë të gjitha për të jetuar me qëllim dhe me dashuri. Nuk kemi nevojë të shohim për të besuar. Nganjëherë, më e rëndësishmja është ajo që nuk shihet me sy, por që ndjehet me zemër. Unë besoj se Zoti e do sinqeritetin më shumë se titujt apo identitetet që ne i vendosim vetes. Ai e njeh zemrën tonë - jo etiketat tona, jo ritualet që bëjmë nga zakon, por ndjenjat e vërteta, përpjekjet e pastra, dhimbjet që durojmë pa i bërë keq tjetrit, dhe dashurinë që japim edhe kur nuk kemi asgjë për të marrë. Në thelb të çdo feje, në rrënjën e çdo sistemi besimi, është një thirrje për të qenë të mirë. Dhe kjo thirrje tejkalon kufijtë e gjuhës, racës, historisë apo traditës. Ka nga ata që besojnë ndryshe nga unë. Ka të tjerë që nuk besojnë fare. Por e ndjej se kjo fuqi e madhe, ky krijues, nuk është i kufizuar nga mënyra jonë e të emërtuarit. Përtej emrit që i japim - Allah, Zot, Hyj, Energi, Dashuri - ajo çfarë ka rëndësi është se si e reflektojmë këtë lidhje në jetën tonë të përditshme. Si sillemi me të tjerët? A jemi të ndershëm edhe kur askush nuk po na sheh? A tregojmë dhembshuri, jo vetëm për miqtë tanë, por edhe për ata që nuk na kuptojnë? A kemi kurajë të jemi të mirë edhe në një botë që shpesh e ngatërron butësinë me dobësi? Pikërisht në këto pyetje fillon thelbi i besimit tim.

Unë besoj se ajo që e ndan njeriun e mirë nga ai i ligu nuk është feja, por sinqeriteti. Nuk është fjala, por vepra. Nuk është predikimi, por dhembshuria. Zoti e sheh shpirtin përtej fjalëve tona. Dhe nëse ekziston një gjë që na afron më shumë me Hyjnoren, mendoj se është ndjeshmëria. Aftësia për të ndjerë dhimbjen e tjetrit. Për të mos bërë keq edhe kur kemi mundësinë. Për të zgjedhur të falim kur mund të hakmerremi.
Kur shkruaj për të keqen - një temë që shpesh ngre dyshime të thella për ekzistencën e Zotit- dua të vendos në qendër këtë ndjeshmëri si dhuratë. Sepse vetëm nëpërmjet ndjeshmërisë mund të kuptojmë sa shumë vlen e mira. Vetëm kur shohim errësirën, mund të çmojmë dritën. Dhe vetëm kur përjetojmë padrejtësinë, kuptojmë vlerën e drejtësisë. Për mua, besimi nuk është një sistem rregullash që duhet ndjekur verbërisht. Ai është një udhëtim që fillon me pyetje të ndershme dhe përfundon me paqe të thellë. Është të pranosh se nuk e ke gjithë të vërtetën, por të jesh i hapur për të mësuar çdo ditë. Është të shohësh Zotin jo vetëm në xhami apo në libra të shenjtë, por në fytyrën e një fëmije që qesh, në një akt të heshtur mirësie, në një përqafim që shëron, në një falje që të çliron. Kur flas me njerëz të besimeve të ndryshme, ndiej respekt të thellë. Sepse pas çdo përvoje njerëzore, qëndron e njëjta dëshirë - të gjejmë kuptimin, të ndjejmë që nuk jemi vetëm, të besojmë se ka një drejtësi më të madhe, një dashuri më të pastër, një shpresë që nuk shuhet. Në thelb, të gjithë po ecim drejt të njëjtit mal - thjesht po ndjekim shtigje të ndryshme. Dhe kjo nuk është arsye për ndarje, por për admirim. Sepse çdo përpjekje për të jetuar me dashuri, çdo lutje e ndershme, çdo akt i heshtur mirësie është një formë

adhurimi. Në këtë kapitull dua të ndaj jo vetëm bindjet e mia, por edhe një ftesë për reflektim. Kushdo që je, çfarëdo që beson, të ftoj të mendosh për atë që është përtej nesh -jo me frikë, por me kuriozitet. Jo me paragjykim, por me përulësi. Sepse ndoshta, përmes kësaj kërkimi të përbashkët, do të kuptojmë se nuk jemi aq të ndryshëm sa mendojmë. Dhe në fund të fundit, ndoshta kjo është çka kërkon Ai prej nesh: të duam, të falim, të jetojmë me ndjeshmëri - jo si një shenjë dobësie, por si një dëshmi e fuqisë më të madhe që ekziston: dashuria.

Iluzioni i ndryshimit të tjetrit

Në jetën tonë, shpesh ndodh që hasim njerëz që na duken "të këqij". Ndoshta dikush na ka bërë keq, na ka lënduar, ose thjeshtë ne shohim një sjellje që nuk na pëlqen fare. Kur mendoj për këtë, ndiej që shumë prej nesh duan ta ndryshojnë atë njeri, ta bëjnë më të mirë, ta shërojnë nga ajo që duket si një erë e errët brenda tyre. Por në fakt, në momentin që ti mendon se je ti ai që do ta "shërosh" apo ndryshosh tjetrin, në të vërtetë po ushqen ego të madhe në veten tënde. Po, ego! Sepse ti po mendon se je ti më i mirë, më i përkryer dhe se ti ke fuqinë për të ndryshuar të tjerët. Ndonjëherë, mendoj se ky është një llojë egoizmi i fshehur që nuk e kuptojmë dot lehtë. Kur ti beson se je më i mirë se dikush tjetër, po e vë veten në një pozicion që nuk është aspak i drejtë. Nuk jemi dot ne ata që vendosin kush është i mirë dhe kush i keq, sepse në thelb, ne të gjithë jemi njerëz dhe kemi anët tona të mira dhe të këqija. Nuk ekziston njeri pa gabime, nuk ka njeri perfekt që mund të shndërrohet në një hero për dikë tjetër. Njerëzit nuk ndryshojnë sepse ti u thua atyre që duhet të ndryshojnë. Njerëzit ndryshojnë vetëm kur ata vetë dëshirojnë dhe pranojnë gabimet e tyre. Kjo është pjesë e udhëtimit të tyre personal. Secili ka rrugën e vet në jetë dhe nuk mund të hysh në atë rrugë pa leje, sepse do të ishte sikur të detyrosh dikë të bëjë diçka që ai nuk e dëshiron. Sa herë kam përjetuar ndonjë situatë ku kam dashur ta ndryshoj dikë, kam kuptuar që në fund, të gjitha përpjekjet e mia ishin të kota, sepse ai person nuk ishte gati. Kjo nuk do të thotë që duhet t'ia kthesh kurrizin dikujt që vjen tek ti për ndihmë, sepse ndonjëherë të gjithë kemi nevojë për një dorë që të na

ndihmojë të shohim më qartë rrugën. Por nëse ai nuk ka kërkuar ndihmë dhe as nuk pranon që ka diçka që duhet të ndryshojë, atëherë të gjithë ato përpjekje për të ndryshuar dikë janë thjeshtë humbje kohe dhe energjie. Është më mirë të mbash energjinë për njerëzit që duan të ndryshojnë dhe për veten tënde. Mendoj se njerëzit janë si bota të vogla me vete - secili ka dritën dhe errësirën e vet. Kur kupton se dikush është një erë e errët në botën tënde, është më mirë të largohesh nga ai person, sepse jeta është shumë e shkurtër për të mbajtur pranë vetes njerëz që të mbajnë në errësirë. Nuk do të thotë të bëhesh i ashpër apo i ftohtë, por thjesht të ruash paqen e brendshme. Në fund të fundit, e keqja nuk është një gjë që vjen vetëm nga të tjerët - ndonjëherë ajo qëndron brenda nesh, në mënyrën se si zgjedhim të reagojmë ndaj gjërave. Për të kuptuar pse ekziston e keqja, duhet të pranojmë që nuk është thjeshtë diçka që na godet nga jashtë, por edhe një pjesë e natyrës njerëzore që duhet të kuptohet dhe pranuar. Ndaj, nëse dikush është i keq për ty, mos e shiko atë si një mision për ta ndryshuar. Përqendrohu tek vetja dhe tek ajo që mund të bësh për të qenë më e mirë, për të mos lejuar që errësira e tjetrit të të përfshijë ty. Sepse jeta është shumë më e bukur kur ti zgjedh të jesh dritë dhe jo hije. Dhe ndoshta, nëse secili nga ne do të kujdesej për dritën që ka brenda, do të kishte më pak errësirë në këtë botë. Në fund, pyetja “Pse ekziston e keqja?” nuk ka një përgjigje të thjeshtë. Por ndoshta përgjigja më e mirë është që e keqja ekziston sepse ne e lejojmë të ekzistojë - ose duke u përpjekur të ndryshojmë të tjerët kur ata nuk janë gati, ose duke mos u kujdesur për dritën tonë të brendshme. Dhe kjo më

mëson që të mos harroj të jem e mirë ndaj vetes dhe të tjerëve, pa pretenduar se jam më e mirë ose më e zgjuar. Kjo është mënyra ime për të kuptuar pse ekziston e keqja - si një sfidë që na bën më të fortë dhe na mëson të jemi më të vëmendshëm ndaj vetes dhe botës përreth nesh. Dhe kjo është një mësim që po më mëson jeta çdo ditë.

E Keqja si Rrezik Ekologjik Psikologjik

(Si ndikojnë krizat klimatike në shëndetin mendor dhe moral të njerëzve)

Kur mendojmë për të "keqen", zakonisht e lidhim atë me zgjedhjet morale të njerëzve, me veprimet që shkaktojnë dhimbje dhe vuajtje. Por në botën e sotme, ku sfidat globale po marrin përmasa të papara, e keqja merr forma shumë më të thella dhe komplekse, duke ndikuar në jetën tonë në mënyra që shpesh nuk i vëmë re. Një nga këto forma është ajo e rrezikut ekologjik psikologjik, ku krizat klimatike nuk janë vetëm një kërcënim për mjedisin, por edhe për shëndetin tonë mendor dhe moral. Në dekadat e fundit, termat si "ankthi klimatik" dhe "depresioni ekologjik" janë bërë pjesë e fjalorit të psikologjisë bashkëkohore. Ata përshkruajnë ndjenjat e frikës, shqetësimit dhe pafuqisë që njerëzit përjetojnë për shkak të ndryshimeve drastike në mjedisin tonë.
Ky është një fenomen i ri, por në rritje, që prek çdo shtresë të shoqërisë dhe sidomos të rinjtë, që jetojnë me shqetësimin e vazhdueshëm për të ardhmen e planetit. Përtej rreziqeve të dukshme fizike - si përmbytjet, zjarret apo thatësirat- ekziston një kërcënim i padukshëm, por po aq i fuqishëm: ndarja jonë nga natyra, humbja e lidhjes së ngushtë me tokën dhe ambientin që na rrethon. Kjo shkëputje krijon një boshllëk të thellë shpirtëror, një ndjenjë humbjeje që shumë prej nesh e përjetojnë pa e kuptuar plotësisht. Kur habitatet shkatërrohen dhe pejsazhet natyrore zbehen, kjo nuk është vetëm një dëm ekologjik - është një plagë emocionale dhe psikologjike që prek thellë shpirtin e njeriut. Ndërsa bota përballet me këto katastrofa, njeriu përjeton stres të vazhdueshëm, që

manifestohet në forma të ndryshme: ankth, depresion, ndjenjë pafuqie dhe dëshpërimi. Këto janë simptomat e një të keqjeje që nuk vjen nga veprimet e drejtpërdrejta të njerëzve ndaj njëri-tjetrit, por nga një krizë më e madhe, që prek gjithë ekosistemin e jetës dhe kështu edhe shpirtin tonë. Në jetën e përditshme, ky ndikim psikologjik shfaqet në mënyra që ndikojnë marrëdhëniet, punën, dhe mirëqenien tonë fizike e emocionale. Ankthi i lidhur me fatin e planetit mund të shkaktojë pagjumësi, vështirësi për t'u përqendruar, humbje motivimi dhe dëshirë për të jetuar. Një ndjenjë pafuqie përballë shkatërrimit masiv i bën shumë prej nesh të ndihen të izoluar dhe të dorëzuar. Megjithatë, kjo e keqe ekologjike ka dy fytyra. Ajo është një plagë që shkatërron dhe njëkohësisht një nxitje për ndryshim. Për disa, ankthi klimatik është një thirrje për të vepruar: për të ndryshuar zakonet, për të përkrahur politika të qëndrueshme, për të edukuar të tjerët dhe për të ndërtuar një botë më të mirë. Për të tjerët, është një barrë e rëndë, që mund të çojë në izolim, mosveprim dhe humbje shprese. Çelësi për të përballuar këtë llojë është njohja dhe trajtimi i ndikimit të saj psikologjik. Është e nevojshme që komunitetet, shkollat dhe institucionet shëndetësore të krijojnë hapësira për biseda të hapura dhe mbështetje emocionale për ata që vuajnë nga ankthi ekologjik. Vetëm duke e kuptuar këtë fenomen të ri mund të ndërtojmë mënyra për ta përballuar dhe për të ndërtuar shpresë. Në këtë betejë midis dritës dhe errësirës, ku keqja merr forma të reja dhe shpesh të paparashikueshme, ne duhet të qëndrojmë të vetëdijshëm, të fortë dhe të lidhur me njëri-tjetrin. Vetëm kështu do të kapërcejmë këtë rrezik ekologjik

psikologjik dhe do të ndërtojmë një të ardhme ku shpresa, paqja shpirtërore dhe përkushtimi për ndryshim do të jenë më të fuqishme se frika dhe dëshpërimi.
Në fund, kjo nuk është vetëm një betejë për mbijetesën e planetit, por edhe për mbijetesën e shpirtit tonë si njerëz. Dhe në këtë rrugë, çdo hap drejt vetëdijes dhe ndryshimit është një fitore kundër së keqes që përpiqet të na thyejë.

Drita që nuk kërkoi kurrë skenën

Nuk është e lehtë të përshkruash rolin e një teze. Në një botë ku marrëdhëniet shpesh kufizohen në tituj e përgjegjësi formale, tezet shpërthejnë këtë kornizë. Ato nuk janë thjesht motrat e nënës, pjesë e pemës familjare që ndodhet pak më larg qendrës. Jo. Tezet janë figura të veçanta, që vendosin të afrohen, të përfshihen, të dhurojnë pa zë, pa pritje, pa kushte. Një teze është një kombinim i rrallë: kujdesi i një nëne, lehtësia e një shoqeje, urtësia e një motre më të madhe. Ajo është ajo që vjen me ngrohtësi, por nuk të mbyt; të udhëzon, por nuk të imponohet, të kupton, por nuk të kontrollon. Është aty kur e kërkon dhe shpesh herë, edhe kur nuk e thërret. Sepse ndryshe nga shumë të tjerë, një teze të njeh edhe kur ti je i mbyllur. E njeh heshtjen tënde, e njeh shikimin tënd kur nuk ke fjalë, e njeh edhe atë mënyrën tënde të tërhequr kur je i lënduar. Dhe pa bujë, pa drama, thjesht afrohet dhe qëndron pranë. Në shumë raste, një teze bëhet streha që nuk kishe ditur se të duhej. Ajo është ajo që, kur bota duket shumë e ashpër, të kujton se ekziston ende dashuri pa kushte. Në mes të zhurmës së përditshme, ku ndjeshmëria shpesh duket si dobësi, ajo të dëgjon me zemër. Të shikon si njeri të plotë, jo thjesht si një rolë që mban. Nuk të sheh vetëm si nip apo mbesë, të sheh si një shpirt që meriton dashuri, drejtësi, dhe vëmendje të vërtetë. Sa herë që jeta bëhet e vështirë, sa herë që ndihesh vetëm mes rrugëve që nuk të çojnë askund, tezja shfaqet si një kujtesë e heshtur, por e fuqishme, se nuk je i humbur. Ajo të rikujton se rrënjët e dashurisë janë të thella dhe nuk shuhen me dallgët e përkohshme. Ajo nuk premton zgjidhje për çdo gjë, por

ofron një vend ku të pushosh, një vend ku të kujtohesh se je i dashur. Një teze e mirë është një pasuri që nuk matet me kohë apo dhurata. Matet me ato momente kur ka bërë shaka për të të larguar nga një mendim i rëndë, me ato këshilla që s'i ke kërkuar por që kanë ndriçuar rrugën tënde. Matet me ndjenjën e sigurisë që të jep zëri i saj, me të qeshurën që gjithmonë vjen në kohën e duhur, me atë aftësinë e saj për të të pranuar të tërin, edhe kur ndoshta ndonjëherë nuk e pranon veten. Në një botë që kërkon gjithmonë më shumë nga ne, më shumë arritje, më shumë shpejtësi, më shumë forcë, një teze është ajo që të thotë: "Je mjaftueshëm. Ashtu si je." Dhe ndonjëherë, kjo është gjithçka që na duhet për të vazhduar përpara. Ky kapitull është një homazh për të gjitha ato teze që janë bërë ndriçim pa kërkuar kurrë dritë mbi vete. Për ato që kanë ditur të duan në heshtje, që kanë qenë mbështetje në hije, që kanë lënë gjurmë të padukshme në jetët tona, por të pashlyeshme në zemrat tona. Për to që kanë zgjedhur të jenë të pranishme, të qëndrueshme, dhe thellësisht njerëzore, jo sepse duhet, por sepse duan. Ky kapitull është për tezen. Për figurën që shpesh qëndron në prapaskenë, por pa të cilën shumë nga ne nuk do ta kishim mësuar kurrë se çfarë është dashuria e vërtetë. Kjo u drejtohet gjithë tezeve të mira,dhe sigurisht edhe tezes time.

E keqja që lind nga frika

E keqja nuk është gjithmonë një pasojë e qëllimshme. Nuk është gjithmonë urrejtje, as dhunë, as egoizëm i hapur. Nganjëherë, ajo merr forma më të heshtura, më të fshehta, por po aq të rrezikshme. Një nga format më të përhapura dhe më të padukshme të së keqes është ajo që lind nga frika - frika për të provuar, për të gabuar, për të ndryshuar, për të jetuar. Frika është një ndjenjë që të gjithë e njohim. Është ajo zëri i brendshëm që të thotë "mos e bëj", "nuk do ia dalësh", "çfarë do mendojnë të tjerët?", "po sikur të dështosh?". Dhe pa e kuptuar, ai zë bëhet komandë. Na ndalon të ndërmarrim hapin e parë. Na bën të mos provojmë diçka që mund të na rrisë. Na mban në vend – në një vend që ndoshta është i sigurt, por nuk është i gjallë. Kur ndalojmë veten nga frika, ne nuk dëmtojmë vetëm veten. Ne humbasim mundësinë për të dhënë diçka të mirë në këtë botë. Ndoshta do të mund të krijonim art, por nuk e bëmë sepse u trembëm se nuk do të ishte i mjaftueshëm. Ndoshta do të ndihmonim dikë, por nuk folëm sepse u frikësuam nga gjykimi. Ndoshta do të ndryshonim veten, por qëndruam njësoj sepse u frikësuam nga rruga.
Frika, kur nuk menaxhohet, kthehet në një mur mes nesh dhe potencialit tonë. Dhe ky mur, me kalimin e kohës, bëhet burim i heshtur i së keqes - sepse na bën të dorëzohemi pa luftuar, të heshtim kur duhet të flasim, të qëndrojmë ulur kur bota na kërkon të ngrihemi.
Njeriu nuk lind i përkryer. Asnjëri nga ne nuk e di gjithçka nga fillimi. Të gjithë kemi nevojë të provojmë gjëra të reja, të gabojmë, të mësojmë dhe të rritemi. Gabimi nuk është fundi. Në të vërtetë, është fillimi i çdo

rritjeje. Pa gabime, nuk ka zhvillim. Pa rrezik, nuk ka kurajë. Pa sfida, nuk ka fitore të vërtetë.
Por frika na mashtron. Ajo na bind që gabimi është dështim, dhe se dështimi na ul vlerën. Kjo është gënjeshtra më e madhe që ne shpesh e besojmë. Sepse e vërteta është se njeriu që provon dhe gabon është shumë më i fortë sesa ai që nuk provon fare. Të tentosh, të rrëzohesh dhe të ngrihesh sërish është ajo që të bën "person të mirë"-jo përsosmëria, jo kontrolli, jo të qenurit perfekt. E keqja që lind nga frika është shumë më e zakonshme sesa mendojmë. Ajo shfaqet në forma të vogla: kur nuk i japim vetes një mundësi, kur i mbyllim derën një ëndrre, kur e ndalim dikë tjetër sepse vetë kemi frikë. Dhe këto veprime të vogla, në grumbull, ndërtojnë një jetë që nuk e jetojmë plotësisht. Një jetë që nuk është as e dëmshme, as e rrezikshme, por që mbetet e papërmbushur - dhe kjo vetë është një humbje e madhe. Të jetosh me guxim nuk do të thotë të mos kesh frikë. Do të thotë të ecësh përpara edhe kur frika është aty. Të pranosh që nuk di gjithçka, por të jesh gati të mësosh. Të gabosh pa u shkatërruar nga gabimi. Të besosh se edhe nëse nuk arrin gjithçka, ke fituar vetëm nga përpjekja. Sepse kur sfidojmë frikën, e keqja nuk ka më fuqi mbi ne. Kur guxojmë të jemi të papërsosur, të papërvojë, të pasigurt - por gjithsesi të vendosur - ne bëhemi të fortë në një mënyrë që frika nuk mund ta kuptojë. Dhe kur njeriu është i fortë në këtë mënyrë, ai jo vetëm që ndryshon veten, por ndikon botën për mirë.
Pra, në një botë ku e keqja ndonjëherë lind thjesht nga pasiviteti dhe hezitimi, mëso të veprosh. Mëso të provosh. Mëso të mos presësh që të jesh gati përpara se të fillosh. Sepse ndonjëherë, e vetmja mënyrë për ta

mposhtur të keqen, është thjesht të bësh hapin e parë - edhe kur ke frikë.

Për Ty, që ende je duke mësuar si të jetosh

E keqja do të ekzistojë gjithmonë. Gjithmonë. Gjithmonë. Kjo është e vërteta e hidhur, por jo e vetmja. Sepse bashkë me të ekziston edhe e mira, edhe buzëqeshja, edhe shpirtra të pastër që ende mbajnë dritë brenda vetes. Jeta është e gjatë dhe plot sfida, por edhe plot mundësi për të rilindur. Paqja shpirtërore është ajo që na mban të fortë, të buzëqeshur, dhe të mbushur me shpresë. Në momentin që ti arrin të kesh paqe me veten, është sikur një pjesë e peshës që të shtypte fillon të zhduket. Nuk është lehtë. Por është e mundur.
Paqja shpirtërore nuk vjen kur gjithçka është perfekte — ajo vjen kur ti nuk kërkon më perfeksion.
Vjen kur pranon gabimet e tua, fal vetveten, dhe zgjedh të mos ecësh më përpara duke u ndëshkuar për të kaluarën. Është thellësisht çliruese kur fillon të thuash: "Le të bëhet ashtu siç është shkruar." Sepse jo gjithçka është në dorën tënde - dhe ndonjëherë, pranim do të thotë qetësi. Argëtohu,qesh, qesh shumë,qesh edhe kur nuk ke arsye. Një ditë do të kthesh kokën pas dhe do kujtosh me një buzëqeshje të lehtë: "Ah… sikur të mos isha përpjekur të isha kaq perfekte." Dil. Shëtit. Dëgjo muzikë që të ndez shpirtin.
Vishu si të të dojë qejfi. Bëj gabime të vogla dhe çmenduri të ëmbla. Bëj kujtime që do të mbartësh me

vete kur të jesh 30, 40, 70 vjeç. Lëri njerëzit të të quajnë "e çuditshme" - më mirë kjo, sesa të jesh dikush që nuk je. Dhe një gjë, mos u dashuro, jo tani. Jo sepse dashuria është e keqe - por sepse është e thellë, e ndërlikuar, e fuqishme. Sepse shumë të rritur që qajnë natën do të të thoshin: prit. Jo çdo zemër që rreh për ty di të të dojë siç e meriton shpirti yt. Dhe jo çdo buzëqeshje është premtim për mirësi. Më mirë ndërto shoqëri që vlejnë. Qëndro pranë njerëzve që nuk të largohen kur errësohet. Por njësoj siç ndërton ura, ndërto edhe kufij.
Kush të do - i respekton. Të tjerët? Lëri të ikin. Më herët, më mirë. Mëso të duash veten. Jo vetëm për pjesët që të pëlqejnë, por edhe për ato që ende nuk i kupton.
Mëso të jesh mikja jote më e mirë. Fol me veten me dhembshuri, jo me kritikë. Shiko veten në pasqyrë dhe thuaj: "Po, jam duke u rritur. Dhe kjo është e mjaftueshme." Qaj kur të duhet.Qesh pa arsye.
Shkruaj. Bërtit në jastëk. Fshihu në një kafe me një libër. Por mos ia hap shpirtin gjithkujt. Jo çdo njeri e di çfarë të bëjë me dhimbjen tënde. Edhe ata që të duan më shumë kanë plagët e tyre. Në fund, ti do të përballesh me veten. Dhe do t'ia dalësh. Jo sepse je e pathyeshme - por sepse je më e fortë seç mendon. Një ditë, gjithçka që sot duket si rrëmujë, do të ketë kuptim. Një ditë, do të shikosh prapa dhe do thuash: "Po, kishte e keqe. Por unë nuk u bëra si ajo." Sepse e mira nuk është gjithmonë e lehtë. Por është gjithmonë një zgjedhje. Zgjidhe çdo ditë, me gjithë zemër. Sepse ti meriton të jetosh me dritë.
Dhe ky është fundi i këtij libri. Por jo fundi yt.
Fundi yt nuk është një zemër e thyer.

Nuk është një ditë e keqe. As një plagë që ende nuk është shëruar. Fundi yt është larg - sepse ti je ende duke filluar. Dhe drita që ke kërkuar gjithë këtë kohë?
Ajo është brenda teje. Gjithmonë ka qenë. Gjithmonë do të jetë. Me shpresë, për shpirtin që ende kërkon dritë.

Libri me tregime Amina Imeri

Libri "Pse ekziston e keqja" i autores se nga Zhelina, Amina Imeri, nxenese e shkollws mesme, paraqitet si sihariq dhe çdo lexues e len pa frymë. Që nga eseu i parë, "Në hijen e së keqes," deri te i fundit "Për Ty, që ende je duke mësuar si të jetosh" janë mbi 80 tregime brilante që lexohen me kënaësi të veçantë. Në tërësi, shkrimet e Aminws janë një **manifest për rikthimin e njeriut tek vetvetja** dhe pasqyrojnë ankthin e kohës që jetojmë. Ato bashkojnë tema të ndryshme - vetëbesimi, papërsosmëria, komunikimi, inteligjenca artificiale, teknologjia, rritja dhe dekadenca shpirtërore që rrotullohen rreth një ideje qendrore: lufta në mes të mirws dhe të keqes, sjellja njerëzore dhe antinjerëzore, civilizim dhe anticivilizim.
Autorja edhe pse e re, habit me vokabularin e pasur akademik dhe fton lexuesit të rishohin vlerat njerëzore në një botë që po shpejton me hapa të shpejtë ku mbisundojnë anti vlerat. Stili i saj është poetik, i butë, emocional me shumë metafora por edhe filozofik. Këto tregime të autores **Amina Imeri**, përbëjnë një cikël reflektimesh të thella, të shkruara me ndjeshmëri, qartësi emocionale dhe një ton që ndërthur frymën poetike me atë filozofike. Në to vihet re një mozaik temash të ndyshme aktuale: njeriu me brengat moderne, dinjiteti, shpresa e njeriut, guximi, ndershmëria dhe përballja me një botë që shpesh e mbyt zërin e brendshëm. Duke lexuar librin, nuk din se cili tregim është më i mire se tjetri. **Në të gjitha tregimet Amina shkruan me një një zë të butë, por të fortë dhe na kujton se në çdo epokë, të jesh njeri mbetet sfida dhe**

mrekullia më e madhe. Pra, shkrimet e saj janë më shumë se reflektime - janë udhëzime shpirtërore për të jetuar me vetëdije, ndjeshmëri dhe dashuri në një botë që shpesh harron këto vlera. Amina nuk shkruan me ngjyrën e një ligjërimi të thatë moral; ajo shkruan me ndjenja sublime, me zemër, duke i ftuar lexuesit të ndihen mirw, të kuptojnë njëri-tjetrin dhe të besojnë në fuqinë e vetëbesimit dhe qëndresës pa paragjikime. Amina nxit guximin për të besuar te vetja, për të mos u gjykuar nga pritshmëritë e ulëta të të tjerëve, por nga përpjekja dhe forca e brendshme. Këtu ajo shfaqet si zë emancipues feministe, sidomos për të rinjtë e të rejat. Në disa tregime, Amina shfaq shqetësimin e saj për epokën digjitale. Ajo paralajmëron se ndërsa teknologjia modern përparon dhe lehtëson jetën e njerëzve ajo rrezikon të zëvendësojë ndjenjat njerëzore. Pra, shkrimet e saj janë më shumë se reflektime - janë udhëzime shpirtërore për të jetuar me vetëdije, ndjeshmëri dhe dashuri në një botë që shpesh harron këto vlera. Si përfundim, shkrimet e Amina-s lexohen me lehtësi dhe ndëgjohen si serenatë korçare dhe paraqesin një manifest për rikthimin e njeriut tek vetvetja. Mesazhi i saj është i thjeshtë, por i thellë: "*Në një botë modern që kërkon të jesh perfekt, mundohu të jesh njeri." Këto tregime ndërtojnë një filozofi njerëzore që bashkon etikën, psikologjinë dhe empatinë poashtu paraqesin një reflektim të thellë mbi natyrën e së mirës dhe së keqes*"

Bravo Amina dhe suksese në vijim.

DAIM ILAZI

Disa fjalë rreth librit të Amina Imerit “PSE EKZISTON E KEQJA “ nga Emira Ibishi

Vepra “Pse ekziston e keqja” është një reflektim mbi natyren e njerezve, mbi përplasjen mes dritës dhe errësirës, mes së mirës dhe së keqes. Ajo nis me nje pyetje te rendsishme: Pse ekziston e keqja? Një pyetje që duket e thjeshtë, por që në të vërtetë ka peshën e një bote të tërë. Autorija nuk e sheh të keqen vetëm si një forcë të jashtme, por si një realitet të përditshëm që merr maska të ndryshme talljen, përbuzjen, dhunën, heshtjen, përjashtimin. Kjo e bën veprën jashtëzakonisht aktuale, sepse të keqen nuk e gjejmë vetëm në ngjarje të mëdha apo në figura të frikshme, por edhe në sjelljet e vogla të përditshmërisë, dhe mungesën e guximit për të reaguar. Përmes gjuhës poetike vepra i jep nje kuptim më të thellë e keqja nuk është vetëm një fat i keq, por shpesh një zgjedhje, një pasojë e frikës, e pasigurive dhe e plagëve të pashëruara që njerëzit bartin brenda vetes. Megjithatë, autorija nuk e sheh të keqen si një forcë pakundërshtueshme. Përkundrazi, ajo e vendos atë në krahasim të ngushtë me të mirën, duke treguar se drita ka kuptim vetëm nëse ekziston errësira, dashuria bëhet më e çmuar vetëm sepse kemi njohur urrejtjen, dhe ndjeshmëria merr vlerë pikërisht sepse bota shpesh nuk dëgjon. Kjo qasje e bën veprën të ngjajë si një udhëtim interesant dhe shpirtëror me të cilën përballemi gjithsecilin nga ne. Një nga pikat më të forta të veprës është mënyra se si trajtohet heshtja. Nuk është vetëm ai që bën keq që bart përgjegjësi, por edhe ai që sheh dhe nuk reagon. Heshtja përballë te pa drejtes kthehet në bashkëpunim me të keqen, dhe kjo ide jep mesazh ndaj

së shoqërisë e stome. E njëjta gjë vërehet edhe në trajtimin e mirësisë. Mirësia sipas autores, nuk është thjesht mungesë e së keqes, por është veprim, guxim, zë. Nëse mirësia nuk del në dritë, nëse nuk bëhet e dukshme. Ky mesazh i jep veprës një dimension të fortë për të rinjtë, të cilët shpesh përballen me situata ku heshtja duket si zgjedhja më e lehtë.

Vepra ndalet poashtu edhe tek fuqia e fjalës. Fyerjet paraqiten si të vërteta që fillojnë ta formojn karakterin e njeriut, deri në momentin kur ai vetë mund ti besojë. Por autorja e prish këtë iluzion, duke treguar se fyerja është shprehje e frikës dhe e pasigurisë së atij që e përdor jo shenjë forcë.

Një tjetër dimension i rëndësishëm është ai psikologjik:- E keqja nuk lind si natyrë e njeriut, por si frikë dhe si përpjekje për të mos u dukur i dobët. Kjo nuk e justifikon të keqen, por na fton ta kuptojmë më shume, duke parë se shpesh ata që lëndojnë janë vetë të thyer brenda.Në anën tjetër, veprës i jepet një krahine tjeter kur flet për figurën e nënës jo vetëm si prind, por si një vend i atyre zemrave që bëhen strehë për të tjerët. Kjo e zgjeron idenë e Nënës në një dimension ku çdo njeri mund të bëhet një "Nënë" për dikë tjetër, duke i dhënë dashuri, mbrojtje dhe siguri. Po ashtu vepra e lartëson ndjeshmërinë, e cila shpesh keqkuptohet si dobësi. Autorija e sheh ndjeshmërinë si të kujdesesh dhe të duash thellë, pavarësisht dhimbjes që kjo sjell dhe nuk te vlersohet

Në fund, vepra "Pse ekziston e keqja" nuk mbetet vetëm një përshkrim i errësirës që rrethon njeriun, por është një thirrje e fuqishme për veprim me nje mesazh shume te madh , për guxim, dhe drejtessi Ajo na kujton se e keqja

do të ekzistojë gjithmonë, por ajo që bën dallimin është zgjedhja jon te heshtim apo të bëhemi zë i së mirës dhe strehë për njëri-tjetrin. Ky mesazh e bene vepren në një udhëzues shpirtëror për të kuptuar botën dhe për të mos humbur vetveten brenda saj.

PËRMBAJTJA

Në hijen e së keqes 5
Çfarë do të ndodhte po të mos ekzistonte e keqja? 6
Kur heshtja bëhet bashkëpunëtore 7
E mira që s'bëhet zë 8
Kur fyerja bëhet pasqyrë 9
E keqja që lind nga frika 10
Zemra që bëhet strehë 11
Të ndjesh në një botë që nuk dëgjon 13
Kur të thonë "nuk mundesh" 15
Perfeksioni? 17
Vetëbesimi që ndërton, jo ai që rrënon 20
Inteligjenca artificiale dhe rreziku i humbjes së njerëzores .. 22
Fjalët që mungojnë 25
Zëri i Heshtur dhe Dera e Hapur 28
"Çfarë do të thonë njerëzit" 30
Aroma pas shiut 33
Vlerat që s'mësohen në libra 35
E keqja që mësohet pa kuptuar 37
Trupi që dridhet kur heshtja bërtet 40
Dritat që të ndriçojnë në kohë të errëta 43
Buzëqeshja është shëruese 45
"Mos e merr jetën tepër seriozisht" 48
Kur syri yt shikon jetën tënde 50
Në emër të së shenjtës, bëhet edhe mëkati 52
Kur edukata bëhet maskë dhe jo vlerë 54
Të mbijetosh në vend që të jetosh 57
E keqja që vjen nga ndjesia se "nuk ka më shpresë" 59
Kur keqkuptimi ndihmon të keqen të lulëzojë 61
Të duash veten - edhe kur të duket e çuditshme 66
Zëri që nuk mund të shuhet 68
Gjyshja ime, "E" 71

Kur zbrazëtia vishet bukur 73
Kur një "jo" është një formë dashurie ndaj vetes..... 75
Kur errësira është vendi ku fillon drita 77
Vajza që ndryshon ngjyrën e syve 79
Buzëqeshjet që nuk duan të jenë zbuluar 82
Kur e vogla bëhet e rëndë 85
Kur viktima kërkon ndihmë, jo fajtorët 88
Gjërat që ata i urrejnë tek ti, janë gjërat që u mungojnë atyre 91
Kur ëndrrat ndryshojnë 93
Heshtja që dhemb më shumë se britma..... 95
Njohuria nuk mund ta zëvendësojë kurrë Miqësinë..... 98
Ajo që nuk e prisnim kurrë… 100
Gruaja – Thesari që disa nuk arrijnë ta kuptojnë 102
Kur dashuria e një Nëne vjen nga dy zemra 104
Për Ata që nuk janë më, Ato që ishin..... 106
Leonora – Dielli që nuk shkëlqen vetëm për vete..... 109
Të jetosh për veten, me mirësi dhe qëllim 112
Fëmijëria që nuk vdes kurrë..... 114
Mos u bë arrogant 116
Njerëzit Ndihmojnë Njerëzit..... 119
E keqja ekziston sepse ekzistojnë njerëzit e këqij..... 122
Iluzioni i Miqësisë..... 125
E Mira që dhemb..... 128
Mos u mbyt për ata që s'do të fusnin as këmbët në ujë 131
"Duhet guxim për të pranuar gabimet." 134
– MSA Video 134
Kur errësira të mban zgjuar natën 136
Mësuesit – Dritat që ndriçojnë në kohë të turbullta 139
Racistët, Nacistët, Narcistët… dhe të tjerët që lëndojnë 142
Gjithçka kthehet një ditë 145
Pse kemi frikë nga ndjenjat? 148
Pse disa djem sillen keq? 150

Njeriu: Më parë se i mirë apo i keq..... 153
Përtej Emrit – Një fuqi më e madhe dhe zemra e sinqertë.. 155
Iluzioni i ndryshimit të tjetrit 159
E Keqja si Rrezik Ekologjik Psikologjik 162
Drita që nuk kërkoi kurrë skenën..... 165
E keqja që lind nga frika 167
Për Ty, që ende je duke mësuar si të jetosh 169
Libri me tregime Amina Imeri..... 172
Disa fjalë rreth librit të Amina Imerit "PSE EKZISTON E KEQJA " nga Emira Ibishi 174